

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

LES VARIÉTÉS DE L'EXPÉRIENCE ASCÉTIQUE :
ÉTUDE DE LA PSYCHOLOGIE DES PRATIQUES DE RENONCEMENT
DANS LES TEXTES DU MONACHISME CHRÉTIEN ANCIEN
ET DU BOUDDHISME THERAVADA

PAR DANY CORDEAU

INSTITUT D'ÉTUDES RELIGIEUSES

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À LA FACULTÉ DES ARTS ET DES SCIENCES EN VUE DE
L'OBTENTION DU GRADE DE MAÎTRISE EN SCIENCES DES RELIGIONS

JUILLET 2017

© DANY CORDEAU, 2017

Résumé

Ce mémoire explore comment la psychologie peut apporter une compréhension plus approfondie de différentes motivations susceptibles d'influencer la manière de vivre l'ascèse. Une exploration de textes importants de la tradition ascétique de deux religions permettra de comprendre comment le phénomène prend forme dans une religion théiste comme le christianisme et dans une tradition non-théiste comme le bouddhisme Theravada. Les textes seront analysés selon quatre angles. Dans un premier temps, nous décrirons des motivations pathologiques basées sur les critères diagnostiques du *DSM-5* pour ensuite les mettre en opposition avec une lecture saine basée sur la psychologie positive et la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT). Nous sortirons de cette vision dichotomique pour explorer l'impact d'autres dimensions susceptibles d'influencer les motivations sous-jacentes à l'ascèse. Dans le cas d'une religion théiste comme le christianisme, nous utiliserons la théorie de l'attachement pour voir comment la relation entretenue avec une figure significative ou avec la figure divine peut avoir un impact sur la pratique du renoncement. Pour comprendre d'autres facteurs en jeu dans une religion non-théiste, nous explorerons la place de l'ascétisme dans le bouddhisme Theravada afin de voir comment cette pratique peut jouer un rôle dans le statut du renonçant dans son groupe d'appartenance et lui permettre de retirer des avantages d'un point de vue évolutionniste. Cette analyse permettra d'avoir une compréhension plus nuancée des motivations en jeu dans des comportements religieux comme l'ascétisme.

Mots-clés : Ascétisme, christianisme, bouddhisme, trouble de personnalité schizoïde, thérapie de l'acceptation et de l'engagement, psychologie positive, théorie de l'attachement, psychologie évolutionniste.

Abstract

This thesis explores how psychology can bring a deeper understanding of different motivations likely to influence the way asceticism is experienced. An exploration of important texts of the ascetic tradition from two religions will allow us to understand how the phenomenon takes form in a theistic religion like Christianity and in a non-theistic tradition like Theravada Buddhism. Those texts will be analyzed from four angles. First, we will describe potential pathological motivations based on the *DSM-5* diagnostic criterion to then contrast this reading with a healthier one based on positive psychology and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). We will then get out of this dichotomous vision to explore the impact of other dimensions which could influence the underlying motivations to asceticism. With regard to a theistic religion like Christianity, we will use attachment theory to analyze how the relationship with a significant figure or with a divine figure can have an impact on renunciation practices. To understand other factors that could be at stake in the case of a non-theistic religion, we will explore asceticism in Theravada Buddhism to see how this practice can lead to the development of a specific status in the renunciant's membership group and to some advantages from an evolutionary standpoint. This analysis will give us a more nuanced understanding of the motivations in play in the case of religious behavior like asceticism.

Keywords : Asceticism, Christianity, Buddhism, schizoid personality disorder, acceptance and commitment therapy, positive psychology, attachment theory, evolutionary psychology.

Table des matières

Résumé	i
Abstract.....	ii
Table des matières.....	iii
Liste des sigles et abréviations	v
Remerciements	vi
Introduction.....	1
I. Les pratiques d'ascétisme séculières et religieuses	1
II. Revue de la littérature.....	3
III. Question de recherche	3
IV. Méthodologie	5
V. Démarche et cadre théorique.....	6
VI. Notes	10
Chapitre 1 : État de la question	11
1.1 Définition de l'ascétisme	11
1.2 Les motivations religieuses derrière les pratiques d'ascétisme	12
1.3 Psychologie de l'ascétisme	15
Chapitre 2 : L'ascétisme dans le christianisme	21
2.1 Les Apophtegmes des Pères du désert	21
2.2 La Vie d'Antoine	23
2.3 Le Traité pratique	26

Chapitre 3 : L'ascétisme dans le bouddhisme.....	29
3.1 Le <i>Dhammapada</i>	35
3.2 Les <i>Jatakas</i>	39
Chapitre 4 : Analyse	43
4.1 Lecture pathologique selon le DSM-5.....	43
4.1.1 Présentation du trouble de personnalité schizoïde	43
4.1.2 Personnalité schizoïde chez l'ascète chrétien.....	45
4.1.3 Personnalité schizoïde chez l'ascète bouddhiste	50
4.2 Ascèse, psychothérapie et psychologie positive	55
4.2.1 ACT et psychologie positive dans les textes ascétiques chrétiens	58
4.2.2 ACT et psychologie positive dans les textes ascétiques bouddhistes	67
4.3 Ascétisme chrétien et théorie de l'attachement	76
4.3.1 Présentation de la théorie de l'attachement.....	76
4.3.2 Le rôle de l'attachement dans l'expérience ascétique chrétienne	82
4.4 Ascétisme bouddhiste et psychologie évolutionniste.....	93
4.4.1 Présentation de la psychologie évolutionniste	93
4.4.2 Les traits : Le <i>Big Five</i> et l'intelligence	95
4.4.3 Les traits dans la représentation de l'ascète bouddhiste	98
Conclusion	107
Bibliographie	112

Liste des sigles et abréviations

ACT : Acceptance and Commitment Therapy (Thérapie de l'acceptation et de l'engagement)

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

T.P. : Traité pratique

V.A. : Vie d'Antoine

Remerciements

J'aimerais remercier Diana Dimitrova, directrice de recherche, pour sa confiance et ses encouragements dans la réalisation de ce mémoire.

J'aimerais aussi remercier Guy-Robert St-Arnaud, codirecteur de recherche, pour ses commentaires et suggestions qui ont su enrichir ma réflexion.

Je remercie également Micheline Dubé, professeure retraitée du département de psychologie de l'UQTR, aux côtés de qui j'ai pu développer la discipline et la méthode de travail qui furent essentielles à la réalisation de ce mémoire.

Je remercie aussi mes parents et amis pour leur support ainsi que leur compréhension face à mon manque de disponibilité lors des dernières années.

Finalement, je remercie les employés du Toi, Moi & Café de Rosemère pour leur accueil et leur service lors de mes nombreuses séances de rédaction dans leur établissement

Introduction

Ce mémoire porte sur les pratiques d'ascétisme dans la religion et la façon dont la psychologie peut apporter un éclairage permettant de comprendre ces comportements. De manière plus précise, l'objectif sera d'explorer les représentations des pratiques de renoncement dans les textes du christianisme et du bouddhisme pour voir comment des particularités dans la nature de ces religions peuvent amener différentes pistes de réflexion permettant une compréhension nuancée de la manière dont l'individu vit l'ascèse.

I. Les pratiques d'ascétisme séculières et religieuses

Dans le court récit intitulé *Un artiste de la faim*, Franz Kafka raconte l'histoire d'un homme qui pratique le jeûne devant un public. Il est au départ admiré pour cette pratique mais sa popularité s'estompe auprès des spectateurs qui cherchent ensuite à observer un spectacle plus excitant. À la fin du récit, l'homme avoue dans ses dernières paroles que la raison pour laquelle il jeûnait était simplement qu'il n'avait trouvé aucune nourriture qu'il aimait manger (Kafka, 1922/1990).

Les pratiques d'ascétisme comme le jeûne se retrouvent dans plusieurs traditions depuis des millénaires. Contrairement au personnage du récit de Kafka, les comportements de renoncement liés à la religion visent habituellement la restriction ou l'inversion des *pulsions instinctuelles* du corps dans le cadre d'une idéologie qui promet des bénéfices en retour (Flood, 2004, p. 4). Loin de disparaître avec la modernité, ces pratiques font encore partie des mœurs contemporaines tout en prenant une teinte différente dans le monde sécularisé (Peeters,

Van Molle & Wils, 2011). Par exemple, nous retrouvons présentement le végétarisme ainsi que le véganisme où les individus renoncent à différents niveaux à la consommation ou à l'utilisation de produits d'origine animale (Cherry, 2006; Jones, 2016; Twigg, 2011). À un niveau plus marginal, nous pouvons aussi retrouver le mouvement *straight edge*. Ce mouvement issu du courant punk prône l'abstinence d'alcool, de cigarette, de drogue, et de promiscuité sexuelle (Atkinson, 2006; Cole, 2011; Haenfler, 2006). L'ascétisme est toutefois surtout associé au domaine religieux et on remarque d'ailleurs que plusieurs des grandes religions l'incluent dans leurs pratiques (Kaebler, 2005). Qu'elles soient réservées aux membres des ordres monastiques ou qu'elles s'étendent aux fidèles laïcs, les différentes pratiques de renoncement sont souvent présentées comme étant un chemin vers l'avancement spirituel (Halligan, 2010, p. 98).

Selon l'article encyclopédique de Kaebler (2005) portant sur l'ascétisme dans la religion, les motivations religieuses derrière le renoncement auraient pour objectif de laisser de côté des aspects profanes de la vie afin de se concentrer sur le cheminement spirituel. Malgré cette version des motivations, nous pourrions tout de même nous demander si, tout comme l'artiste de la faim, les ascètes pouvaient aussi avoir des motivations hautement personnelles sous-jacentes qui viendraient les orienter vers le renoncement ou moduler leur manière de le pratiquer. Face à une telle question, la psychologie pourrait ici nous aider à mieux comprendre ces motivations.

II. Revue de littérature

Les auteurs du domaine de la psychologie s'étant penchés sur le phénomène de l'ascétisme présentent souvent une vision peu flatteuse de ce type de comportement. Dans plusieurs cas, l'ascèse est vue comme un mécanisme de défense immature (A. Freud, 1936/1967, p. 141-142), une fixation pathologique (Fromm, 1976/1978, p. 105) ou une difficulté à intégrer des émotions douloureuses (Epstein, 2013, p. 22-23; Masson, 1976, p. 623). Alors que cette vision peut avoir un certain sens, nous sommes en droit de nous demander s'il s'agit de la seule lecture possible et si elle s'applique chez tous les individus qui décident de vivre des pratiques de renoncement.

En plus de cette lecture faite par des auteurs de la psychologie générale qui n'accordèrent que peu d'espace à l'ascèse dans leurs écrits, un point de vue contraire existe dans l'évaluation que la psychologie religieuse fait des pratiques de renoncement en s'attardant de manière plus spécifique à la compréhension du comportement religieux. L'un des auteurs ayant accordé une place importante à l'ascèse dans sa réflexion est William James (1902). Étant surtout reconnu pour ses travaux portant spécifiquement sur la psychologie religieuse, ses écrits font ressortir la variété qui peut exister dans les motivations derrière l'ascèse et même la possibilité que ces pratiques puissent être positives pour l'individu qui les adopte.

III. Question de recherche

Les visions divergentes des auteurs que nous venons de présenter nous amènent donc à nous questionner sur la manière dont la psychologie peut nous aider à comprendre les pratiques de renoncement. S'agit-il d'une expression d'une pathologie, d'une voie vers un développement

positif, ou peut-il plutôt y avoir un éventail de motivations et processus qui entrent en ligne de compte dans la compréhension de l'ascétisme? Pour tenter de répondre à cette question, c'est une position semblable à celle de James que nous avons l'intention de prendre et c'est d'ailleurs ce lien philosophique qui est à l'origine du titre de notre travail. Nous voulons adopter une attitude d'ouverture pour avoir une compréhension nuancée du comportement religieux. L'objectif de la présente réflexion n'est donc pas d'approfondir les pratiques d'ascétisme dans le cadre des deux religions étudiées ici. Même si les pratiques seront brièvement présentées dans leur contexte historique et religieux, cette mise en contexte a pour but d'exposer le matériel utilisé. L'objectif se limite ici à analyser les pratiques sous l'angle de la psychologie pour tenter d'en comprendre les motivations d'un point de vue se situant justement à l'extérieur du sens philosophique ou doctrinal offert par la religion. C'est en adoptant ce point de vue que nous prendrons une position similaire à celle de James. Notre réflexion se veut pragmatique et l'essence de la religion ne sera donc pas remise en question. Nous sommes plutôt intéressés par la compréhension de la manière dont le renonçant vit l'ascèse et par le rôle que cette pratique peut jouer dans sa vie. Nous tenterons ainsi de démontrer qu'en plus des analyses existant déjà sur le sujet, la psychologie contemporaine peut offrir d'autres pistes de lecture susceptibles de nous donner une vision plus large des pratiques de renoncement telles qu'elles sont présentées dans le domaine religieux.

Pour illustrer la manière dont ces dimensions peuvent être présentes, nous analyserons des textes de la tradition ascétique de deux religions : le christianisme et le bouddhisme Theravada. Même si le bouddhisme peut parfois être considéré comme une philosophie, nous le considérons ici sous l'angle de la religion. Les bouddhistes ont une vision de la religion

selon laquelle il s'agit simplement de la voie leur permettant de se rapprocher de la libération de la souffrance (Gombrich, 2008, p. 24). Nous voyons ainsi comment des croyants peuvent avoir une définition de la religion qui diffère de celle des autres et nous voulons respecter cette variété. De plus, malgré l'absence d'une divinité centrale et créatrice dans le bouddhisme, on y retrouve tout de même des doctrines, des rites et des symboles qui orientent la vie des croyants, tout comme les religions monothéistes qui semblent parfois servir de modèle au lecteur occidental pour définir ce qu'est une religion. Le choix de ces religions pour notre réflexion se base d'ailleurs sur l'importance accordée à la figure divine dans le christianisme et celle accordée à la communauté dans le bouddhisme. Selon nous, cette différence pourrait jouer un rôle dans la manière dont l'individu entre en relation avec sa tradition et donc dans les motivations influençant son renoncement. Nous utiliserons ces textes pour faire une réflexion sur les motivations possibles derrière les pratiques de renoncement en utilisant quatre angles offerts par la psychologie.

IV. Méthodologie

Les textes seront analysés par le biais d'une étude textuelle où ils seront placés dans leur contexte historique et interprétés selon leur signification religieuse pour bien comprendre les fondements des deux traditions ascétiques. Ils seront ensuite analysés sous l'angle de la psychologie alors que différentes approches seront utilisées pour tenter de comprendre comment certains facteurs peuvent influencer la motivation qui amènera l'individu à adopter des pratiques ascétiques. L'analyse psychologique sera donc faite selon quatre blocs : une lecture pathologique des motivations, une lecture positive, une lecture liée à l'attachement, et une lecture liée à la psychologie évolutionniste.

L'étude textuelle se fera plus précisément par une analyse de contenu de ces textes. Nous irons en extraire la manière dont l'ascétisme est présenté par le vécu du renonçant, par les indications qui lui sont données sur sa pratique ou par les représentations que l'on peut en faire à travers différents récits. C'est donc en faisant ressortir les comportements associés à l'ascétisme que nous pourrions en expliquer la place dans la tradition et aussi y appliquer une grille de lecture sur du matériel ciblé qui sera plus facilement analysable par la psychologie. L'avantage de cette méthode est qu'elle facilite la cueillette de données puisque le matériel est facilement disponible. La réflexion sur les textes peut aussi constituer une première étape où l'analyse faite sur les textes pourra servir de base à d'autres méthodes qualitatives ou quantitatives si elle permet de découvrir des pistes de compréhension intéressantes.

V. Démarche et cadre théorique

Dans un premier temps, nous commencerons notre étude par un bref état de la question où nous présenterons différentes définitions de l'ascétisme avant de déterminer celle qui sera utilisée ici. Puisque l'ascétisme ne semble pas vouloir dire la même chose chez l'ensemble des auteurs, nous voulons nous assurer qu'il n'y ait pas de confusion sur l'objet de notre réflexion. Nous donnerons ensuite quelques exemples de la place que peut prendre l'ascétisme dans différentes religions et nous terminerons en illustrant plus en détails quelques exemples de lecture de l'ascèse que nous offre la psychologie.

Nous présenterons par la suite la place de l'ascétisme dans les religions étudiées en commençant par le christianisme. Alors que l'on pourrait penser que les pratiques de renoncement viennent principalement des Évangiles, c'est surtout vers le IV^{ème} siècle qu'on

y vit un mouvement de moines qui se retirèrent vers le désert égyptien pour vivre l'ascèse. Ce déplacement donna naissance à un groupe que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de Pères du désert. Les Pères furent eux-mêmes la source de certains écrits connus sous le nom d'*Apophtegmes des Pères du désert*, et ils influencèrent également d'autres auteurs comme Athanase d'Alexandrie qui écrivit la *Vie d'Antoine*. Un autre auteur important de cette période est Évagre le Pontique qui décrivit sa théorie des pratiques d'ascèse dans le *Traité pratique*. Ce sont ces trois œuvres que nous étudierons ici. Lors de notre présentation, les textes du christianisme seront exposés plus en détails puisqu'ils ont des auteurs spécifiques et qu'ils peuvent être placés plus clairement dans un contexte historique en fonction du parcours de l'auteur. Nous présenterons donc brièvement la biographie des différents auteurs ainsi que les grandes lignes de leurs œuvres centrales afin de bien faire ressortir les points illustrant les pratiques liées à l'ascétisme que nous allons étudier.

Dans le bouddhisme, l'ascète est habituellement incarné par le moine et il est représenté dans différents textes faisant partie du canon pali. Deux de ces textes du courant Theravada sont le *Dhammapada* et les *Jatakas*. Alors que le *Dhammapada* contient des paroles attribuées au Bouddha lui-même, les *Jatakas* sont des textes présentant ses vies antérieures. Ces écrits exposent des éléments centraux de la pensée bouddhiste et illustrent à plusieurs endroits la place de l'ascétisme dans cette religion. Nous présenterons brièvement l'ascétisme dans le bouddhisme avant de décrire le contenu des passages que nous allons étudier. Puisque ces textes faisant partie du canon pali ont des origines moins précises, nous les présenterons de manière plus succincte.

Nous amorcerons ensuite notre analyse qui sera présentée en quatre temps. Premièrement, nous reprendrons une analyse pathologique à partir des critères diagnostiques du *DSM-5* (American Psychological Association, 2015) qui est l'ouvrage de référence actuellement utilisé dans le diagnostic des troubles mentaux. Nous présenterons plus précisément le trouble de personnalité schizoïde et nous soulignerons les similitudes présentes avec les pratiques encouragées ou décrites dans les textes ascétiques étudiés. Pour éviter une répétition, nous présenterons les critères diagnostiques avant de donner des passages des textes du christianisme et du bouddhisme qui correspondent à chacun.

Dans un deuxième temps, nous ferons un exercice similaire en prenant une perspective inverse, c'est-à-dire que nous soulignerons les parallèles que nous pouvons tirer entre les textes ascétiques et une approche de psychologie moderne qui s'appelle la thérapie d'acceptation et de l'engagement (Harris, 2009; Hayes, Strosahl & Wilson, 2012; Monestès & Villatte, 2011). La réflexion mènera aussi à faire des liens avec une branche de la psychologie que l'on nomme la psychologie positive (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) puisque cette dernière fait la promotion de vertus similaires aux qualités que l'ascète tente de développer dans sa pratique, que ce soit dans le christianisme ou dans le bouddhisme. Pour éviter la répétition inutile encore une fois, nous présenterons ici les différentes dimensions de l'approche décrite en faisant immédiatement des liens avec les textes du christianisme dans un premier temps afin d'en rendre l'explication plus claire grâce à des exemples. Nous exposerons ensuite les passages des textes bouddhistes qui présentent des similitudes sans avoir à réexpliquer les fondements de l'ACT et de la psychologie positive.

Face à ces deux analyses contradictoires, nous explorerons une dimension intrapsychique susceptible de donner une couleur individuelle à la compréhension des pratiques d'ascétisme. Nous présenterons alors la théorie de l'attachement (Bowlby, 1969) avant d'illustrer à l'aide des textes comment le style d'attachement d'un individu peut avoir un impact sur la manière dont il pratiquera l'ascétisme. Alors que la figure divine peut être considérée comme figure d'attachement (Kirkpatrick, 2005), nous utiliserons ici uniquement les textes du christianisme puisqu'ils permettront de mieux illustrer le rôle que peut jouer l'attachement dans la dynamique de renoncement. Cette analyse nous permettra de réfléchir à ce qui pourrait contribuer au développement d'une dynamique plus rigide à tendance pathologique ou plutôt à une pratique plus flexible à tendance plus saine.

Pour terminer notre analyse, nous sortirons de la vision saine ou pathologique pour explorer la possibilité que l'ascèse soit la manifestation d'une tendance fondamentale liée à l'évolution humaine. Nous présenterons donc la branche de la psychologie que l'on appelle la psychologie évolutionniste, pour ensuite reprendre notre analyse en soulignant des similitudes avec les textes. En suivant la logique de Miller (2009), nous explorerons comment les pratiques d'ascétisme peuvent servir à signaler des traits de personnalité du *Big Five* (McCrae & Costa, 2006) ainsi que l'intelligence. Ces traits peuvent être considérés de manière positive dans une société et ainsi donner à l'ascète des avantages reconnus comme favorables d'un point de vue évolutionniste. Pour cette dernière partie de notre analyse, nous utiliserons uniquement les textes du bouddhisme Theravada. Étant donné la place importante de la communauté dans cette religion et la place que peut y jouer le renonçant, les textes de cette tradition nous permettront d'illustrer plus clairement la dynamique que nous voulons présenter.

L'ensemble de cette analyse nous donnera donc une vision plus nuancée de la manière dont la psychologie peut nous permettre de comprendre l'ascétisme et sortira le renonçant de l'image caricaturale que l'on peut en avoir dans la pensée populaire. Cette réflexion permettra aussi d'élargir la réflexion sur la manière dont la psychologie offre plusieurs angles de lecture pour comprendre différents types de pratiques religieuses, tout en offrant des pistes de réflexion semblables pour l'analyse de pratiques ascétiques dans le domaine séculier.

VI. Notes

Notons une particularité au niveau du vocabulaire employé. Le terme *désir* revient à plusieurs endroits dans le texte puisqu'il s'agit d'une cible de l'ascétisme. Nous le retrouvons fréquemment dans les sources primaires qui sont des traductions françaises des textes originaux. Nous sommes conscients des difficultés de traduction et de la perte possible d'une subtilité au niveau du sens du mot dans le texte original. Nous reconnaissons également que ce terme peut avoir plusieurs significations, notamment dans le vocabulaire psychanalytique. Ceci étant dit, l'objectif de la présente réflexion n'est pas d'approfondir le concept de désir et ses différentes significations possibles. Nous l'employons et l'interprétons donc dans son sens général qui est synonyme d'envie puisque cette utilisation est suffisante pour notre réflexion.

Pour ce qui est de la forme, précisons que les éditions des sources primaires utilisées seront présentées en note en bas de page la première fois que leur contenu sera cité dans le texte afin de clarifier la provenance des citations ultérieures. Les citations et références provenant d'autres sources seront présentées en suivant les normes de l'APA, et ces sources se retrouveront donc en bibliographie.

Chapitre 1

État de la question

1.1 Définition de l'ascétisme

L'un des premiers problèmes à aborder dans l'étude de l'ascétisme est la variété de définitions du concept. Alors qu'il y a un consensus sur le fait que le terme ascétisme vient du grec *askesis* qui signifie entraînement, les auteurs des milieux académiques qui ont étudié le phénomène et tenté de le définir ne mettent pas tous l'accent sur les mêmes aspects. Cette dimension est importante puisque la définition choisie d'un concept aura un impact sur l'étude que l'on tente d'en faire. Une recherche dans l'*Encyclopedia of Religion* (Jones, 2005) permet de constater l'absence de définition unique de l'ascétisme. On y précise tout de même que:

« [...] when used in a religious context, [asceticism] may be defined as a voluntary, sustained, and at least partially systematic program of self-discipline and self-denial in which immediate, sensual, or profane gratifications are renounced in order to attain a higher spiritual state or a more thorough absorption in the sacred. » (Kaebler, 2005, p. 526)

Cette vision mettant l'accent sur le déni de soi, et le renoncement aux gratifications des pulsions s'appliquent bien au contexte religieux qui promet habituellement des bienfaits au niveau spirituel. D'autres auteurs voient toutefois le concept de manière plus large. Pour Cole, l'ascétisme ne se résume pas au comportement religieux mais peut aussi se manifester dans le domaine séculier : « Asceticism refers to the methodical performance of practices that aim to transform the body and the self in relation to religious or secular values and are characterized by an attitude of self-criticism » (Cole, 2011, p. 67). On retrouve également Valantasis qui décrit l'ascétisme comme: « performances within a dominant social environment intended to

inaugurate a new subjectivity, different social relations, and an alternative symbolic universe » (Valantasis, 1995, p. 797). Alors que cette dernière définition peut être critiquée parce qu'elle offre un éventail trop étendu d'applications, elle reflète la variété des définitions et nous montre qu'il est possible de regarder l'ascétisme de plusieurs manières. Même si le présent texte se basera sur une vision de l'ascétisme similaire à celle présentée par Kaebler (2005), nous pouvons tout de même nous demander si cette variété d'interprétations pourrait refléter différentes manières de voir le comportement. Bref, si les définitions sont nombreuses, on peut se questionner sur la possibilité que les motivations sous-jacentes au comportement puissent aussi varier selon les individus. Puisque notre objectif est de réfléchir sur l'ascétisme dans la religion, nous verrons d'abord les motivations religieuses.

1.2 Les motivations religieuses derrière les pratiques d'ascétisme

L'ascétisme a fait partie de plusieurs traditions depuis les débuts de l'humanité. On pouvait le retrouver chez la civilisation grecque de l'Antiquité et il garda une place importante dans les religions abrahamiques qui l'ont suivie (Finn, 2009). Dans le christianisme, les pratiques étaient adoptées au départ par les martyrs qui tentaient de suivre les traces de Jésus Christ, mais elles furent ensuite reprises par les ordres monastiques établis dans le désert autour du IVème siècle. À l'époque, ces pratiques pouvaient inclure la chasteté, le jeûne et le manque volontaire de sommeil, mais certains pratiquants se sont rendus jusqu'à des pratiques plus extrêmes comme l'auto-flagellation (Flood, 2004, p. 146). On voulait ainsi maîtriser les pulsions du corps qui étaient susceptibles d'entrer en conflit avec la pratique religieuse et l'avancement spirituel. Un objectif de ces pratiques et du retrait dans le désert était de combattre les démons qui tentent de souiller l'âme par l'entremise du corps. Ce nettoyage

devait alors permettre de rencontrer Dieu (Rubenson, 1995, p. 53). Puisque les besoins corporels et certaines pratiques culturelles étaient vus comme résultant de la Chute, l'objectif des pratiques de renoncement pouvait également être une manière de retrouver un état similaire à celui précédant la Chute (Shaw, 1995, p. 78). Au Moyen Âge, les laïcs furent encouragés à pratiquer certains renoncements comme le jeûne du carême. Même si elles peuvent encore faire partie des habitudes de certains croyants, ces pratiques perdirent de l'importance dans la grande famille chrétienne suite à la Réforme protestante qui remit en question leur valeur (Hagman, 2013). On peut aujourd'hui considérer les vœux de pauvreté, chasteté et obéissance des ordres monastiques chrétiens comme des pratiques d'ascétisme ayant encore pour but de permettre de se consacrer à la relation avec Dieu.

Dans l'Islam, on retrouve également des pratiques de renoncement qui prennent toutefois une teinte différente à cause de l'absence d'ordres monastiques. Elles se basent donc surtout sur le lien que l'individu entretient avec Allah. Cette spiritualité peut se vivre en société et faire partie de la vie quotidienne du croyant. Abdul Rauf rapporte que les pratiques peuvent ici prendre la forme de divers renoncements au plaisir ou de frugalité, notamment au niveau alimentaire (2008, p. 591). Nous pouvons par exemple considérer le jeûne du Ramadan comme une ascèse que l'individu pratique tout en continuant de vaquer à ses occupations habituelles. On souligne tout de même l'importance que ces comportements soient consacrés à la divinité. L'ascétisme a ici pour but d'amener l'individu à être une toile vierge sur laquelle Allah aura la place pour s'exprimer à travers lui (Abdul Rauf, 2008, p. 600-601).

L'ascétisme est aussi très présent dans les traditions religieuses originaires de l'Inde comme l'hindouisme et le bouddhisme. Dans l'hindouisme, il prend plusieurs formes mais on le retrouve notamment dans le courant lié aux *Upanishads*. Il existe une variété de pratiques de renoncement visant la déconstruction du corps et l'abandon de l'attachement au monde physique (ex : renoncement à la sexualité et à la vie de famille, restriction alimentaire, rasage des cheveux, etc) (Olivelle, 1995). L'objectif est alors d'atteindre la pureté et d'aider au détachement de ce qui fait partie du non-soi pour tenter de se rapprocher du vrai soi (*atman*) (Vail, 2002). On veut ainsi fusionner avec l'Absolu (*Brahman*) pour atteindre la libération. Le but ultime est de sortir du cycle des réincarnations (*samsara*).

La place de l'ascétisme dans la tradition bouddhiste est plus controversée. Selon l'histoire du Bouddha, il aurait adopté une ascèse extrême après avoir quitté sa vie de prince et ses pratiques auraient eu un impact négatif important sur son fonctionnement physique. Après avoir atteint l'illumination, il aurait abandonné ces comportements pour développer la voie du milieu se situant entre la vie de luxe qu'il avait vécue dans le passé et les renoncements qu'il avait pratiqués avec son groupe d'ascètes (Harvey, 1993, p. 51; Prebish & Keown, 2010, p. 34; Thurman, 1995, p. 111-112). Nous pourrions donc en conclure que l'ascétisme n'existe pas dans le bouddhisme puisque cette religion se base notamment sur une volonté de s'éloigner des extrêmes. Les auteurs sur le sujet s'entendent toutefois pour considérer que le bouddhisme inclut des pratiques de renoncement qui constituent un type d'ascétisme (Chakraborti, 1973; Chapple, 2008; Flood, 2004; Freiburger, 2006; Thurman, 1995). Malgré les volontés du discours religieux officiel, la définition de l'ascétisme de Kaebler (2005) que nous utilisons comme base de notre réflexion s'applique également aux pratiques de

renoncement qui font parties des règles monastiques du bouddhisme, surtout dans le courant Theravada. Comme le décrit Flood (2004, p. 123), les comportements recommandés incluent de posséder et porter seulement trois robes qui doivent être faites de haillons, d'éviter les relations sexuelles, d'habiter dans la forêt, et de manger seulement un repas par jour. Ce repas doit être un don déposé dans le bol à aumône et doit être mangé dans ce même bol (Flood, 2004, p. 123). Les règles liées au renoncement font partie de l'éthique bouddhiste et s'appliquent surtout aux moines et aux nonnes. Elles ont pour objectif d'aider le pratiquant à se libérer de l'attachement pour réaliser le non-soi (*anatman*) et se rapprocher du *nirvana*, c'est-à-dire la cessation de la souffrance (Gombrich, 2006, p. 64-65; Silber, 1995, p. 58-59).

Comme on peut le voir, le sens religieux donné aux pratiques d'ascétisme amène l'individu à choisir des comportements où il renonce à une part de lui-même en mettant de côté certains besoins ou désirs. Il s'en remet plutôt à la divinité dont il tente de se rapprocher, ou il tente de se libérer de l'attachement à l'environnement et à lui-même en fonction des enseignements de sa tradition. L'ascèse ne se résume donc pas au renoncement vide de sens mais amène également une recherche d'implication plus grande dans la sphère spirituelle qui se traduira par différentes pratiques religieuses. On remarque aussi que la mortification corporelle ne fait pas partie de cette manière de définir l'ascétisme et cette pratique ne fera donc pas partie de notre étude.

1.3 Psychologie de l'ascétisme

Certains auteurs du domaine de la psychologie se sont déjà penchés sur le phénomène de l'ascétisme et ils en font habituellement une lecture plutôt négative où les pratiques de

renoncement sont associées à une difficulté à gérer certaines pulsions ou émotions. Epstein (2013) fait une analyse en revisitant l'histoire du Bouddha telle qu'elle est décrite dans la tradition bouddhiste. Selon sa lecture, Siddhartha Gautama se serait lancé dans de telles pratiques parce que le décès de sa mère dans son jeune âge lui aurait fait vivre un traumatisme relationnel l'empêchant de développer l'espace intérieur nécessaire pour l'exploration de ses propres émotions. Le renoncement à son propre corps et à ses propres émotions aurait donc pu être une forme de dissociation pour lui. Il aurait graduellement apprivoisé ses émotions grâce à la méditation quand il est devenu le Bouddha et qu'il a abandonné ses pratiques de renoncement extrêmes. Cette interprétation ne tient toutefois pas compte des pratiques d'ascétisme qui sont aussi présentes dans la tradition bouddhiste puisque Epstein présente ici cette religion selon son image traditionnelle de voie du milieu. Cette lecture du phénomène fait écho à celle de Masson (1976) qui présente aussi ces pratiques comme des mécanismes de défense en réponse à des pulsions que l'individu ne saurait pas comment gérer. Il associe cette dynamique à un traumatisme relationnel qui peut avoir trois origines : l'individu peut avoir été victime d'abus sexuels, victime de violence, ou il peut avoir vécu une perte importante dans son jeune âge (Masson, 1976, p. 623). Cette difficulté à gérer le vécu intrapsychique pourrait ici prendre des formes psychopathologiques comme l'anorexie ou même la psychose. Kamiat (1928) voyait aussi l'ascétisme comme un signe que l'individu aurait peur de ne pas être capable d'affronter ses propres pulsions internes ou le monde extérieur. Il se retirerait alors du monde en refoulant notamment ses pulsions sexuelles.

Se basant sur des biographies de mystiques du Moyen Âge, Kroll & Bachrach (2005) ont également analysé différentes motivations susceptibles d'être l'origine des pratiques

d'ascétisme de leurs sujets. Ils concluent que lorsque nous analysons ces comportements sous l'angle de la psychiatrie moderne, les motivations des individus qui ont présenté des pratiques extrêmes (comme la mortification corporelle) peuvent être vues comme des manifestations de problèmes de santé mentale tels que le trouble bipolaire ou la schizophrénie.

En plus d'avoir été étudié de manière précise dans les écrits que nous venons de voir, le sujet des pratiques de renoncement fut aussi abordé à divers niveaux par différents auteurs de psychologie psychodynamique analytique de renom qui en font une description peu flatteuse. Dans son analyse de l'ascétisme de la puberté, Anna Freud le décrit comme une « hostilité [...] entre le moi et les pulsions » (1936/1967, p. 142). Selon elle, ce processus laisserait peu de place à l'expression des pulsions et l'individu pourrait aboutir « à une paralysie des activités vitales » (A. Freud, 1936/1967, p. 141). Erich Fromm (1976/1978) a de son côté commenté l'ascétisme en disant qu'il serait motivé par une obsession fanatique envers l'objet de désir qui serait alors refoulé. Ce processus n'aiderait pas l'individu à se développer mais le garderait enfermé dans ses obsessions (Fromm, 1976/1978, p. 105).

On retrouve donc un accord dans plusieurs des sources consultées qui tentent d'analyser les pratiques d'ascétisme sous l'angle de la psychologie. L'ascèse est souvent vue comme un mécanisme de défense plutôt immature face à des pulsions ou émotions que l'individu a de la difficulté à gérer, et elle peut être liée à des pathologies plus importantes. On peut toutefois constater certaines brèches dans le consensus présenté. Malgré le fait qu'une partie de leur analyse aille dans la même direction que les autres auteurs présentés, Kroll & Bachrach (2005) soulignent l'importance de placer le comportement étudié dans son contexte social et

historique pour bien en comprendre la motivation et de ne pas se contenter d'appliquer des critères diagnostiques de manière sauvage sur le phénomène observé. On retrouve une mise en garde similaire chez Fallon & Horwath (1993) qui reconnaissent la possibilité que les motivations à l'origine des comportements observés ne soient pas nécessairement toujours les mêmes pour tous. Ils font donc ressortir l'importance de tenir compte de facteurs individuels dans la compréhension des pratiques d'ascétisme.

À un niveau plus méthodologique, on remarque également que plusieurs des écrits consultés ne tiennent pas nécessairement compte des différentes définitions contemporaines de l'ascétisme comme celle de Kaebler (2005). Certaines sources furent produites avant que l'on définisse le phénomène comme on le fait aujourd'hui, mais les différences entre les définitions peuvent avoir un impact majeur sur l'analyse qui est faite. Cela semble faire en sorte que les commentaires sur le sujet décrivent souvent des pratiques extrêmes et laissent de côté les pratiques de renoncement plus modérées.

La description plutôt négative de l'ascétisme que nous venons d'exposer est très différente de celle faite par James (1902). Dans son traité sur la variété des expériences religieuses, il se penche sur les pratiques de renoncement en explorant différentes dynamiques qui peuvent selon lui en être à l'origine. Il explique notamment comment le terme « ascétique » peut référer à des pratiques tirant leurs racines à différents niveaux. Il décrit donc six niveaux distincts, passant de la simple « réaction d'un tempérament énergique » jusqu'à une perversion des systèmes de récompenses du corps où la douleur devient une source de plaisir (James, 1902, p. 296-297). La pratique de l'individu pourrait alors se retrouver à l'un de ces niveaux

mais, étant conscient des nuances possibles, James laisse place à un chevauchement entre eux. En donnant différents exemples de figures de l'histoire ayant eu des pratiques ascétiques, il illustre les variations possibles.

Dans sa description de l'homme, James (1902) distingue également deux types de dynamiques qu'il nomme *healthy minded* (que l'on peut traduire par esprit sain ou esprit positif) et *sick soul* (que l'on peut traduire par âme malade ou âme douloureuse). Pour lui, l'ascétisme est au centre de la vision du *sick soul* qui est tourné vers les aspects sombres de la réalité humaine dans sa représentation de l'existence. Ce type d'individu pourra donc notamment chercher à affronter et vaincre le mal par le renoncement ascétique (James, 1902, p. 362). Alors que James voit parfois des excès dans certaines formes d'ascétisme religieux, il considère qu'il s'agit également d'une tendance de laquelle nous pouvons tous retirer un apprentissage potentiellement utile. L'ascèse serait notamment un moyen de s'élever au-dessus des futilités du quotidien pour développer une force vertueuse (James, 1902, p. 364-365).

James (1902) présente donc une vision plus nuancée de l'ascèse. D'un côté, il considère qu'il existe différents niveaux de motivation qui peuvent varier selon les individus. Une seule explication universelle ne serait alors pas suffisante pour comprendre le comportement. De plus, même s'il reconnaît la possibilité qu'il puisse y avoir des comportements excessifs dans le domaine de l'ascèse, il voit les pratiques de renoncement comme un moyen possible de développer des qualités vertueuses.

Nous voyons donc différents angles de lecture du phénomène étudié. D'un côté, certaines analyses voient l'ascétisme de manière plus pathologique. D'un autre côté, James apporte un point de vue différent où il considère des variétés d'expériences et où ouvre la porte à une exploration de l'ascèse selon un angle plus positif. Il nous apparaît donc pertinent de nous inspirer de l'attitude de James et de garder une position ouverte afin d'explorer le phénomène sous un angle qui n'est ni positif, ni négatif, mais qui tente plutôt de comprendre les motivations individuelles susceptibles de mener un individu à pratiquer l'ascétisme dans un contexte religieux.

De plus, même si l'on observe que les comportements associés à l'ascétisme peuvent se ressembler d'une religion à l'autre, les motivations religieuses sont liées à une vision du monde dans laquelle l'individu baigne. La tradition oriente la façon dont il construit son identité et donne un sens à son existence ainsi qu'à son comportement. Dans les religions abrahamiques présentant une divinité centrale, l'individu est donc susceptible d'interpréter son monde interne et externe d'une manière différente que dans une tradition où l'on ne retrouve pas une telle figure. D'un autre côté, une tradition comme le bouddhisme Theravada où la communauté joue un rôle central viendra aussi teinter la vision du monde de l'individu et sa façon d'entrer en relation avec la réalité. On peut donc également se questionner sur la manière dont cette différence peut faire ressortir des aspects différents de l'expérience humaine dans la manière de vivre l'ascétisme.

Chapitre 2

L'ascétisme dans le christianisme

Comme nous l'avons brièvement mentionné plus haut, l'ascétisme prit des teintes différentes selon les époques dans l'histoire du christianisme. Nous nous attardons ici seulement au IV^{ème} siècle qui représente un contexte particulier dans l'histoire du christianisme ancien puisqu'on y vit un mouvement de moines qui se retirèrent vers le désert égyptien pour vivre l'ascèse. Ce déplacement donna naissance à un groupe que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de Pères du désert. Les Pères furent eux-mêmes la source de certains écrits et influencèrent également d'autres auteurs comme Athanase d'Alexandrie qui écrivit la *Vie d'Antoine*. Un autre auteur important de cette période est Évagre le Pontique qui décrivit sa théorie des pratiques d'ascèse dans le *Traité pratique*.

2.1 Les Apophtegmes des Pères du désert

Dans le contexte de paix constantinienne du IV^{ème} siècle, l'ascèse devint un nouveau moyen de vivre l'Évangile et d'être un martyr non-sanglant (Guy, 1993, p. 14). À partir de 325, on vit donc des moines suivre l'exemple d'Amoun et de Macaire l'Égyptien pour s'installer dans les déserts de Nitrie, de Scété et des Kellia (Desprez, 1998; Regnault, 1990). Pendant leur vie au désert, les moines étaient habituellement isolés dans des cellules individuelles où ils se consacraient aux travaux manuels et à la méditation sur les Écritures. Des rencontres lors du repas du samedi soir (*agapé*) ou de la Liturgie du dimanche leur permettaient tout de même de sortir brièvement de leur isolement. Cela donnait notamment la possibilité aux anciens de

conseiller les jeunes moines dans leurs pratiques. Ces conseils transmis oralement furent ensuite repris par écrit dans ce que nous connaissons aujourd'hui comme les *Apophthegmes des Pères du désert*. Donnés sous forme de sentences, ces écrits sont souvent des réponses des anciens aux questions d'autres moines. Ces paroles étaient courtes et ciblées sur une question précise afin que l'échange ne bascule pas dans un contact social trop élaboré qui serait contraire à la solitude requise de la part du moine (Desprez, 1998, p. 290-291).

Dans leur organisation systématique, les *Apophthegmata Patrum* sont regroupés en une vingtaine de chapitres reprenant les thèmes importants de la vie ascétique. L'un des premiers chapitres porte sur l'*hesychia*, c'est-à-dire la solitude anachorétique du moine qui est centrale dans la démarche monastique. Cette solitude était considérée comme nécessaire à la démarche spirituelle entreprise et le moine devait donc s'éloigner des distractions de la vie en société (*Apophthegmes des Pères* II, 1-4)¹. Les écrits mettent également l'accent sur la maîtrise de soi (*Apophthegmes des Pères* IV) qui peut se manifester dans différents domaines, notamment face aux pensées de fornication. Le moine est alors encouragé à pratiquer la continence pour ne pas succomber à la tentation (*Apophthegmes des Pères* V, 19). Dans un long chapitre sur le discernement, on offre au moine des conseils sur la manière de distinguer les bonnes pensées de celles inspirées par les démons (*Apophthegmes des Pères* X, 1. 3). Les Pères encouragent aussi des comportements spécifiques pour combattre les tentations en consacrant des chapitres à la vigilance et à la prière constante (*Apophthegmes des Pères* XI. XII). Quelques chapitres soulignent également l'importance de faire passer l'autre avant soi (*Apophthegmes des Pères*

¹ J.-Cl., Guy, *Les Apophthegmes Des Pères: Collection systématique, Chapitres I-XXI*, Paris, Éditions du Cerf (SC 387, 474, 498), 1993-2005, Édition du texte grec et traduction française.

XVII, 12-13), ce qui peut passer par la pauvreté (*Apophtegmes des Pères* VI, 7) et le développement d'une vertu comme l'humilité (*Apophtegmes des Pères* XV, 26). D'autres sentences encouragent la patience et de la force (*Apophtegmes des Pères* VII, 24) ainsi que l'endurance au mal (*Apophtegmes des Pères* XVI, 18-19).

On peut remarquer que même s'ils sont regroupés sous différents thèmes, ces écrits ne présentent pas nécessairement d'ordre logique évident susceptible de guider le moine dans un processus graduel. Dans l'ensemble, on voit néanmoins que les *Apophtegmes* orientent le moine vers le renoncement, le développement de qualités vertueuses, le dévouement à Dieu et la lutte contre soi. Certains passages des *Apophtegmes* sont attribués à Antoine et nous permettent d'en connaître un peu sur les enseignements de ce personnage. Ce moine fut aussi le sujet d'un autre texte très important dans l'histoire du christianisme de cette période : la *Vie d'Antoine*.

2.2 La Vie d'Antoine

Avant de présenter l'œuvre sur la vie d'Antoine, il est important de présenter brièvement l'auteur. Né en 295, Athanase d'Alexandrie fut élevé dans la tradition chrétienne. Il fut notamment formé par l'évêque Alexandre qu'il accompagna au Concile de Nicée de 325 où il défendit la thèse de consubstantialité. Cette position occasionna des conflits avec les défenseurs de l'arianisme et continua à avoir un impact majeur sur le reste de sa vie. En effet, il fut nommé évêque en 328 mais ses adversaires ariens le forcèrent à cinq exils pendant son épiscopat de 46 ans. Pendant l'un de ces exils, il se réfugia au désert où il rencontra Antoine dont il écrivit la biographie (Peters, 1981). Ce texte intitulé la *Vie d'Antoine* fut composé

autour de 357, peu après la mort d'Antoine en 356. Athanase voulait alors décrire un modèle à suivre et illustrer aux moines les règles de la vie monastique (Peters, 1981, p. 486). Au delà de cette motivation officielle, on peut aussi voir chez Athanase une motivation politique où il pouvait tenter d'obtenir l'appui des moines dans son combat contre les ariens. De plus, puisque les moines pouvaient avoir un pouvoir considérable représentant une menace pour la structure ecclésiastique en place (Flusin, 1998, p. 247-249), une présentation d'Antoine comme un modèle respectant la hiérarchie pouvait avoir comme objectif de soumettre les moines à l'autorité épiscopale. Même si l'ensemble de l'œuvre put être une tentative par Athanase d'exprimer certaines de ses propres idées à travers Antoine tout en essayant de consolider ses appuis politiques (Bartelink, 1994, p. 59), on ne peut nier que la *Vie d'Antoine* joua un rôle majeur dans le courant ascétique du IV^{ème} siècle en présentant l'ascèse de manière positive tout en soulignant des façon de lutter contre le mal (Desprez, 1998, Ch. V).

Les 15 premiers chapitres de l'œuvre décrivent les débuts de la vie d'Antoine et son parcours jusqu'au désert. Il est présenté comme un enfant qui refusait d'apprendre à lire et qui évitait la compagnie des autres enfants. Dans l'ouvrage, ce comportement est interprété comme un moyen de mettre l'accent sur l'intériorité et de rejeter la culture païenne (Athanase d'Alexandrie, *Vie d'Antoine* 1)². Suite à la mort de ses parents, Antoine aurait reçu une révélation en entendant les Écritures et aurait donc choisi de tout abandonner pour se consacrer à la volonté de Dieu (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 2). Il pratiqua l'ascèse seul au départ mais s'inspira tout de même d'autres ascètes qui pratiquaient avant lui (Athanase

² G. J. M., Bartelink, *Athanase d'Alexandrie: Vie d'Antoine*. Paris: Éditions du Cerf (SC400), 1994, Édition du texte grec et traduction française.

d'Alexandrie, *V.A.* 3-4). Suivant ces modèles, il travaillait beaucoup de ses mains, se nourrissait peu et donnait son surplus. Il accordait aussi une importante partie de son temps à la prière et à la lecture des Écritures. La première partie du récit rapporte un nombre significatif de rencontres avec les démons qui auraient tenté de lui faire abandonner sa voie en le soumettant à la tentation ou en s'attaquant directement à lui. Ces démons prennent d'ailleurs une place très importante dans l'œuvre mais Antoine réussit à les repousser chaque fois en utilisant la prière (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 5).

Même si l'œuvre se veut une biographie, Athanase d'Alexandrie accorde une grande importance aux enseignements d'Antoine. Les chapitres 16 à 43 constituent un discours aux moines dans lequel il souligne notamment la place du discernement pour affronter les démons qui utilisent les pensées impures pour troubler leur pratique (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 23). Il décrit l'ascèse et le développement de vertus comme étant des armes efficaces pour combattre ces démons (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 30). Il souligne également l'importance d'apprendre à connaître ces derniers en les questionnant afin d'être plus habile pour leur faire face (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 43). Dans l'ensemble, l'accent demeure toutefois sur la confiance en Dieu à qui Antoine attribue l'ensemble de ses guérisons (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 56). Dans l'épilogue, Athanase recommande de transmettre le contenu du récit aux moines ainsi qu'aux païens afin que tous connaissent la doctrine du christianisme et qu'ils sachent comment une foi comme celle d'Antoine peut permettre de faire fuir les démons (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 94).

Tout comme on pouvait le voir dans les *Apophtegmes*, l'ascèse est présentée ici comme une guerre contre les démons dans le but de revenir à la vertu naturelle. Antoine est décrit comme un modèle de persévérance qui utilise la foi et l'ascèse pour combattre les démons porteurs de pensées impures. L'impact de cet ouvrage fut très important dans le mouvement ascétique du IV^{ème} siècle, et les enseignements qui y sont présentés sous forme de biographie furent repris de manière plus théorique par Évagre le Pontique dans le *Traité pratique*.

2.3 Le Traité pratique

Évagre le Pontique est né vers 345 à Ibora, dans le diocèse du Pont qui se situe dans ce que l'on connaît aujourd'hui comme la Turquie. Il fut grandement influencé dans son cheminement par Basile de Césarée ainsi que par Grégoire de Nazianze qu'il voyait d'ailleurs comme son maître. Son parcours de vie fut bouleversé par différentes histoires de passions ou de tentations qui l'amènèrent finalement à se rendre au désert pour se consacrer à la vie monastique dans le but d'expier ses péchés. Il vécut deux ans à Nitrie avant de se rendre aux Kellia en 385 pour y passer les 14 dernières années de sa vie (Desprez, 1998, p. 370; Guillaumont & Guillaumont, 1971a, p. 24). C'est notamment à Nitrie qu'il reçut les enseignements des Macaire (l'Égyptien et l'Alexandrin) sur la philosophie pratique ainsi que sur l'ascèse. Étant l'un des rares moines lettrés de Kellia, Évagre se consacra à des tâches de copiste et produisit son œuvre par la même occasion. Il se lia à un autre moine lettré nommé Ammonios et il devint maître à son tour. Ses enseignements et son utilisation de l'exégèse allégorique furent toutefois critiqués à cause de leur ressemblance avec la doctrine origéniste et certains de ses écrits furent frappés d'anathème après sa mort en 399 (Guillaumont, 2004, p. 82-83; Guillaumont & Guillaumont, 1971a, p. 30).

Les écrits d'Évagre le Pontique reprennent les thèmes majeurs abordés dans les textes précédents en décrivant une série d'étapes devant mener à l'objectif de la contemplation dans la vie gnostique. Sa présentation diffère toutefois des autres parce qu'elle est plus systématique dans sa structure et aussi parce qu'il développe clairement une attitude de combat face aux démons/pensées. Dans un premier temps, Évagre décrit les bases de la vie monastique dans un traité du même nom où, tout comme les Pères, il souligne l'importance de l'*hesychia* (Desprez, 1998, p. 379-380; Guillaumont, 2004, p. 114). Il s'agit de l'état « de parfaite tranquillité dans lequel doit se trouver le moine, libre de tous les soucis du monde, pour se livrer, en pleine disponibilité, à la contemplation » (Guillaumont, 1979, p.189-190). Faisant suite aux *Bases de la vie monastique*, le *Traité pratique* est une forme de manuel d'instruction expliquant au moine comment travailler vers l'atteinte de l'*apatheia*. Ce terme inspiré du stoïcisme pourrait être traduit par impassibilité ou paix de l'âme. Il s'agit de l'état où le moine ne serait plus perturbé par les passions (Évagre le Pontique, *Traité pratique* 64. 67)³.

L'objectif du *Traité pratique* est d'indiquer au moine comment lutter contre les démons ou mauvaises pensées susceptibles de troubler son cheminement vers l'impassibilité. Les pensées sont ici appelées *logismoi*. On les retrouve dans plusieurs écrits d'Évagre et elles sont constamment présentées dans le même ordre que l'on considère associé à la logique du progrès spirituel (Guillaumont, 2004, p. 217-220; Guillaumont & Guillaumont, 1971a, p. 93). L'adoption des pratiques d'ascétisme mènerait en effet à la manifestation de nouveaux démons

³ A., Guillaumont et C., Guillaumont, *Évagre Le Pontique: Traité Pratique Ou Le Moine, Tome II*, Paris, Éditions du Cerf, 1971b (SC 171), Édition du texte grec et traduction française.

qui tenteraient alors de souffler de nouvelles pensées à l'esprit du moine. Ces *logismoi* sont la gourmandise, la fornication, l'avarice, la tristesse, la colère, l'acédie, la vaine gloire et l'orgueil (Évagre le Pontique, *T.P.* 6-14). On peut voir dans cette séquence comment le combat contre certaines pensées mène aux suivantes. Par exemple, le succès dans le combat face aux premières pensées peut mener à l'avènement des autres *logismoi* comme la vaine gloire ou l'orgueil. Évagre décrit ensuite plus précisément comment les différentes pratiques liées à l'ascèse peuvent permettre de combattre les démons et de faire fuir ces pensées négatives (Évagre le Pontique, *T.P.* 15-33). Des pratiques comme la prière et le chant de Psaumes doivent aider à calmer la colère. Le contrôle de l'esprit est aussi un moyen d'éloigner les pensées de fornication en orientant l'attention sur un autre objet. Il suggère également une utilisation stratégique de certaines pensées qui, malgré leur nature négative, pourraient être utilisées pour en combattre d'autres. Il souligne par exemple comment le démon de la fornication et celui de la vaine gloire ne peuvent coexister. Il suggère donc d'entretenir des pensées liées à l'un lorsque l'on voit s'approcher l'autre (Évagre le Pontique, *T.P.* 58). De plus, Évagre souligne l'importance d'user de discernement pour distinguer la voie du progrès spirituel de celle qui pourrait s'en éloigner. Le moine questionne ici l'origine des pensées pour déterminer si elles proviennent des anges ou des démons. Les pensées inspirées par les anges amèneraient un état paisible alors que celles causées par les démons susciteraient un état troublé (Évagre le Pontique, *T.P.* 80).

Chapitre 3

L'ascétisme dans le bouddhisme

Comme nous l'avons vu précédemment, l'ascétisme s'est développé d'une manière particulière dans le bouddhisme et l'utilisation du terme « ascétisme » peut mener à confusion. La place que l'ascèse occupe dans le bouddhisme constitue un changement important dans la société indienne comparativement à ce que l'on pouvait observer à l'époque de la naissance du Bouddha historique. En effet, la société était alors divisée en quatre grandes classes (*varna*) qui déterminaient le rôle de l'individu : les prêtres (*brahmana*, ou brahmane), les guerriers (*kshatriya*), les artisans et commerçants (*vaishya*), et les serviteurs (*shudra*) (Gethin, 1998, p. 12-13). Le brahmanisme dominant à l'époque conférait à la classe des brahmanes une importance centrale. Alors que chaque classe avait des devoirs spécifiques (*dharma*), les brahmanes étaient responsables des rituels religieux. Lors de la préparation des sacrifices, ils pratiquaient diverses formes d'ascétisme comme le jeûne, l'isolement et la chasteté (Harvey, 1993, p. 37). L'ascèse était réservée aux brahmanes qui l'utilisait également dans le cadre d'autres pratiques incluant l'étude des textes védiques. Comme nous l'avons mentionné plus haut au sujet de l'ascétisme dans l'hindouisme, l'objectif de cette ascèse était alors de se libérer de tout ce qui est non-soi pour d'atteindre le vrai soi (*atman*) afin de fusionner avec l'Absolu (*Brahman*) et d'atteindre la libération (*moksha*). Dans ce système de croyances, les brahmanes avaient donc l'exclusivité des pratiques d'ascétisme, que ce soit en lien avec leur devoir (*dharma*) ou avec la démarche visant la sortie du *samsara*.

L'hindouisme présente aussi un modèle complémentaire décrivant quatre différents stades de vie (*ashramas*) dont le dernier est consacré à l'ascèse. Après être passés par le stade de l'étudiant brahmanique (*brahmacarin*), le maître de maison (*grihasta*), et le retraité dans la forêt (*vanaprastha*), les hommes des trois classes supérieures peuvent arriver au stade final du renonçant (*sannyasin*). Ils se retirent alors dans l'ascèse en abandonnant leur caste, leurs possessions, leur famille, etc (Astier, 2011, p. 141; Gombrich, 2006, p. 48). Dans ce modèle, les brahmanes ont encore un privilège lié à l'ascèse puisqu'ils peuvent passer directement du stade d'étudiant brahmanique au stade de renonçant s'ils obtiennent une dérogation (Astier, 2011, p. 142). L'objectif de cette ascèse est encore une fois d'atteindre la libération. Même si ce modèle est surtout théorique et n'est pas appliqué à grande échelle, nous pouvons encore voir des brahmanes pratiquant une ascèse plus avancée dans l'ensemble de leur vie adulte et non seulement lors du dernier stade. Nous constatons également que l'ascétisme n'est pas ouvert aux femmes ou aux membres de la classe inférieure des serviteurs (*shudra*).

Cette situation fut grandement modifiée dans le bouddhisme. Également issu de la société indienne, le bouddhisme présente des similitudes au niveau des croyances (ex : karma et réincarnation) mais se situe en réaction face à certaines notions faisant partie de l'hindouisme. Une de ces différences est la place de l'ascèse. Alors qu'elle était surtout réservée aux brahmanes ou au dernier stade de vie de l'homme dans l'hindouisme, le bouddhisme Theravada l'ouvrit à tous. Considérant que les distinctions entre classes sociales était injustes, le Bouddha ouvrit le monachisme aux membres de toute les *varna* et étendit cette ouverture aux femmes cinq ans plus tard (Mitchell, 2008, p 25, 27-28). En démocratisant ainsi l'entrée dans les ordres monastiques, le Bouddha ouvrit à tous la possibilité de vivre l'ascétisme et

ainsi de s'engager sur la voie de la libération. En effet, alors que le bouddhisme met beaucoup l'accent sur l'ordre monastique (*sangha*) et la relation avec la communauté laïque, l'idéal de l'ascète bouddhiste est surtout représenté par le moine (*bhikkhu*). Les pratiques de renoncement et les règles qui les encadrent ont ici pour but d'aider le moine à se libérer des divers attachements qui constituent des sources de souffrance (*dukkha*) et donc des obstacles à la libération recherchée (*nirvana*) (Gombrich, 2006, p. 90).

Les règles ascétiques que doivent suivre les moines sont énoncées dans un ensemble de textes appelé *Vinaya*. Ce texte fait partie des trois corbeilles (*Tripitaka*) qui constituent le fondement du bouddhisme Theravada : les enseignements (*Sutra Pitaka*), les règles monastiques (*Vinaya Pitaka*) et la doctrine philosophique/psychologique (*Abhidharma Pitaka*). Les règles qui sont énoncées dans le *Vinaya* visent à gérer la vie individuelle et collective des moines du *sangha* (Gethin, 1998, p. 45; Gombrich, 2006, p. 90; Mitchell, 2008, p. 66; Van Voorst, 2008, p. 67). On y retrouve des indications sur le logement, sur l'habillement, sur ce que le moine peut posséder, sur la nourriture à consommer et la manière de se la procurer, sur l'argent et le commerce, sur la chasteté ainsi que sur la solitude (Wijayaratna, 1983). On y décrit également les différentes offenses et punitions qui leur sont associées (Gethin, 1998, p. 89-90; Harvey, 1993, p. 301-307; Mitchell, 2008, p. 66-68; Van Voorst, 2008, p. 67). Selon les règles, le moine doit avoir un « minimum d'interaction avec le monde extérieur ainsi qu'un détachement intérieur cultivé à travers l'ascétisme » (Flood, 2004, p.129, traduction libre). Comme le résume Gethin :

« The ideal of the Buddhist monk then is of one who steps out from ordinary society: his appearance is different (his head is shaved and he wears monastic robes); he renounces the ordinary household life of wife, children, and family and takes a vow of complete sexual abstinence; in adopting the way of life of the

monk he abandons any profession or means of livelihood; his personal possessions are minimal and for the little he can expect in the way of creature comforts he is dependent on the generosity of others. » (Gethin, 1998, p. 88)

Donc, malgré les volontés d'être la voie du milieu en se basant sur l'histoire du Bouddha, le bouddhisme comporte tout de même des pratiques considérées comme ascétiques par les auteurs ayant travaillé sur le sujet (Chakraborti, 1973; Chapple, 2008; Flood, 2004; Freiburger, 2006; Thurman, 1995).

Comme nous le constatons, l'ascèse est une composante centrale de la démarche bouddhiste. Il s'agit du « commencement d'une série d'actions destinées à éliminer les causes véritables des problèmes principaux de la vie et du 'cycle des existences' (*samsara*). » (Wijayaratna, 1983, p. 28). La vie monastique suivant des règles ascétiques est donc le point de départ permettant au moine ou à la nonne de cheminer au niveau spirituel par un entraînement visant l'élimination des trois racines de la souffrance : l'avarice, la haine et l'illusion (Gethin, 1998, p. 85). Le renonçant doit apprendre à se contenter de peu en ayant un minimum de possessions, en coupant les liens avec ses proches et en renonçant même à une partie de sa volonté personnelle pour plutôt vivre selon le modèle enseigné et les règles encadrant le quotidien (Gombrich, 2006, p. 90). Mitchell ajoute : « Detachment from things entails freedom from craving for, or clinging to, the things of this world in ways that keep one locked into unwholesome patterns of living » (Mitchell, 2008, p. 62). L'ascète adopte ainsi un comportement éthique qui constitue une base de la démarche bouddhiste alors qu'il travaille à se détacher des éléments menant à la souffrance.

Au-delà du renoncement matériel, une autre action associée à l'ascèse est la méditation. Le retrait de la vie laïque et les pratiques d'ascétisme permettent au renonçant de se consacrer à la discipline éthique requise pour avancer sur le chemin de la libération ainsi qu'à la méditation (Harvey, 1993, p. 293). L'ascèse est alors un moyen et non une fin. C'est un moyen par lequel le moine se retire des distractions pour se consacrer à la méditation et à la compréhension des enseignements du Bouddha (*Dharma*) dans le but d'atteindre la libération. Comme l'indique Flood : « It is not through a physical cleansing process but through detachment and the development of higher skilful states of consciousness that the road to liberation lies » (Flood, 2004, p. 122). Il existe plusieurs types et étapes de méditation (*dhyana*) présentant des subtilités. Ces considérations sont toutefois trop complexes pour être approfondies dans notre présente réflexion. Nous pouvons tout de même noter que la méditation prend deux grandes formes. Dans un premier temps, on retrouve la méditation du calme (*samatha*). Comme son nom l'indique, on cherche ici à calmer l'esprit (Gombrich, 2006, p. 65; Mitchell, 2008, p. 59). Plus précisément, on veut combattre les cinq obstacles que sont le désir sensuel, la rancœur, la fatigue et la somnolence, l'excitation ou la dépression, et le doute (Gethin, 1998, p. 175). Gethin ajoute : « The techniques of calm meditation involve counteracting the tendency of the mind to restlessly seek out new and different objects of the senses » (Gethin, 1998, p. 176). Une telle description illustre la continuité entre les pratiques d'ascétisme et la méditation. En effet, cette méditation du calme ressemble à une ascèse de l'esprit où l'on tente de renoncer à la distraction des sens pour atteindre la capacité de concentration (*samadhi*) sur un seul point qui doit contenter l'esprit. Cette tranquillité permet au méditant de développer une vision plus claire de la réalité en calmant les pensées et émotions susceptibles de brouiller son esprit (Mitchell, 2008, p. 59).

Ceci ne constitue toutefois qu'une première étape avant de passer à une méditation de perspicacité (*vipassana*). L'objectif devient alors la prise de conscience que les différents phénomènes physiques, émotionnels, mentaux, etc., sont impermanents. On devient aussi conscient de l'insatisfaction que peuvent causer ces phénomènes. Finalement, le méditant doit réaliser que ces phénomènes ne constituent pas un « soi » permanent. Cette réalisation vise ultimement à permettre le détachement (Gethin, 1998, p. 187; Gombrich, 2006, p. 65-66). L'esprit n'est donc plus seulement calme et centré sur un point, mais il développe une vision directe et une compréhension profonde des éléments des Quatre Nobles Vérités : la souffrance (*dukkha*), son origine dans la soif, le désir et l'attachement (*trishna*), la possibilité de libération (*nirvana*) par l'extinction de *trishna*, et la voie à emprunter pour s'en libérer (c'est-à-dire l'Octuple Sentier) (Gethin, 1998, p. 188; Mitchell, 2008, p. 61). En progressant à travers les niveaux de méditation et en développant le calme ainsi que la perspicacité, l'ascète se libère des attachements, il arrive à éteindre les racines du mal que sont l'avarice, la haine et l'illusion, et il atteint ainsi la libération (*nirvana*) (Gethin, 1998, p. 198-199; Gombrich, 2006, p. 64; Mitchell, 2008, p. 61-62).

Les règles de conduite du moine et la pratique de l'ascèse ne permettent pas uniquement de se rapprocher de l'éveil et de la libération, mais elles permettent également d'établir un lien de confiance avec les laïcs (Gombrich, 2006, p. 94, Mitchell, 2008, p. 67). Le moine respectant toutes les règles représente ainsi un idéal pour la communauté et c'est la confiance des laïcs dans le comportement éthique des moines qui permet l'équilibre dans la société. L'ascétisme est très respecté chez les laïcs qui assurent la survie de l'ordre monastique par le biais de dons. Malgré les autres qualités ou compétences que les moines peuvent avoir, ce sont leurs

capacités à respecter les règles de renoncement qui attirent le respect des laïcs (Gombrich, 2006, p. 94). Les moines démontrant une plus grande indifférence face aux plaisirs terrestres reçoivent paradoxalement plus de support matériel (Gethin, 1998, p. 99; Gombrich, 2006, p. 97).

Pour la présente réflexion, nous nous tournerons vers un type de texte qui, plutôt que d'énoncer les règles à suivre, illustre la représentation de l'ascète dans la religion bouddhiste. Les textes utilisés pour comprendre l'ascétisme dans le courant Theravada seront ici le *Dhammapada* ainsi que les Contes des vies antérieures du Bouddha (*Jatakas*). Ces textes issus du *Sutra Pitaka* sont choisis pour leur accessibilité et parce qu'ils se prêtent mieux au type d'analyse que nous ferons ici. Ils sont aussi très importants dans la tradition puisqu'ils sont étudiés par les nouveaux moines (Van Voorst, 2008, p. 71).

3.1 Le *Dhammapada*

Le *Dhammapada* est un ouvrage qui rapporte les paroles prononcées par le Bouddha lui-même alors qu'il prêchait sa doctrine (*Dharma*). Même si son contenu faisait au départ partie de la tradition orale du bouddhisme et qu'il n'a été mis par écrit que quelques siècles après la mort du Bouddha, la tradition veut que le contenu du texte rapporte bien ses paroles (Dong, 2002). On retrouve parallèles entre le contenu du *Dhammapada* et d'autres textes de la tradition bouddhiste (Von Hinüber, 2004, p. 216). Divisé en 26 chapitres, le texte est écrit sous forme de versets résumant en peu de mots et de manière imagée les enseignements de base de la doctrine. On y retrouve des sections portant sur des thèmes comme la maîtrise de soi ou le devoir moral. Le texte ne présente pas d'organisation entre les différents chapitres et ces

thèmes se retrouvent donc aussi entrecoupée d'autres contenus rapportant certaines paroles ou images illustrant d'autres parties de la doctrine. Pour la présente réflexion, nous utiliserons toutefois des passages portant sur l'idéal ascétique du pratiquant bouddhiste. Nous nous attarderons donc sur les chapitres VI (Le sage), VII (L'arahant), XIV (Le Bouddha), XIX (Le juste), XX (La voie), XXV (Le bhikkhu), et XXVI (Le brahmane).

Dans le chapitre VI (Le sage), on retrouve la présentation de divers comportements que l'on peut facilement associer à l'éthique bouddhiste et à l'Octuple Sentier. L'ascétisme y est décrit comme un élément important permettant de libérer l'esprit et ainsi de suivre le sentier prescrit : « Il quètera sa joie dans le détachement, / Si austère à vivre pour les gens du commun. / Rejetant les désirs des sens, délaissant tout possession, / Il effacera les impureté de son esprit. » (*Dhammapada* VI, 88)⁴. Le sage cherchera ainsi à être « libre d'attachements » et trouvera la « joie dans le renoncement » (*Dhammapada* VI, 89), ce qui doit lui permettre d'atteindre la libération.

L'arahant décrit dans le chapitre suivant (Chapitre VII) est, dans le bouddhisme, celui qui a atteint cette libération (*nirvana*) et qui ne se réincarnera donc pas à la fin de sa vie. La sagesse décrite dans le chapitre précédent et les comportements qui y sont encouragés, dont le renoncement ascétique, sont des éléments devant mener le moine à l'atteinte de l'état et du statut d'arahant. Le renoncement ascétique est central dans la description faite de l'arahant dans ce chapitre. On le décrit comme celui qui n'accumule pas les richesses (*Dhammapada* VII, 92), qui n'est pas attaché à la nourriture (*Dhammapada* VII, 93), qui dompte ses sens

⁴ *Dhammapada: la voie du Bouddha*. (2002). Paris: Éditions du Seuil.

(*Dhammapada* VII, 94), et qui renonce à tous les désirs (*Dhammapada* VII, 97). L'ensemble de ces renoncements est associé à la libération de l'attachement, et donc à l'absence de renaissances et à l'atteinte du *nirvana*.

Les pratiques d'ascétisme sont également encouragées dans le chapitre consacré au Bouddha (Chapitre XIV). On y souligne la place de la méditation et on mentionne que le renoncement doit mener à la joie (*Dhammapada* XIV, 181). En plus des comportements éthiques prescrits, on réitère que le Bouddha enseigne la retenue dans l'alimentation, le retrait social, et la centration sur la méditation (*Dhammapada* XIV, 185). Ce chapitre indique aussi que le renoncement ascétique donne l'opportunité de se consacrer à la Loi et à la compréhension de la réalité, ce qui permet de sortir de la souffrance (*Dhammapada* XIV, 190-192).

Ces pratiques ne doivent toutefois pas être adoptées de manière vide puisqu'elles ne permettraient alors pas de récolter les bénéfices décrits. Cette mise en garde est illustrée par le biais de celui qu'on appelle Le juste (Chapitre XIX). On y énonce dans le chapitre lui étant consacré comment la tête rasée, caractéristique de l'ascète, n'est pas suffisante dans la démarche. Les pratiques doivent être accompagnées d'un réel détachement face au désir puisque c'est ce dernier qui doit être éliminé sur la voie de la libération : « Un être sans discipline, mensonger, / Ne devient pas un ascète pas la vertu d'une tête rasée. / Comment peut-on être un ascète, / Quand on est plein de désirs et de convoitise? » (*Dhammapada* XIX, 264). Même si ce n'est pas mentionné textuellement dans ce chapitre, nous avons vu plus haut que l'ascèse doit être jumelée à la méditation pour comprendre les racines de la souffrance afin d'atteindre le véritable détachement. Cette idée est d'ailleurs complétée dans le chapitre

XX (La voie) où l'on continue à souligner l'importance de suivre l'Octuple Sentier pour se rapprocher de la libération et de se méfier des divers attachements susceptibles de faire dévier du chemin. L'ascèse et le renoncement aux passions sont encore présentés comme un moyen de se détacher des distractions. On ouvre alors la voie à la méditation qui est présentée comme menant à l'intelligence, c'est-à-dire à la compréhension profonde du conditionnement et de l'impermanence (*Dhammapada* XX, 282).

La voie que nous venons de décrire est empruntée par le moine (*bhikkhu*) qui est encouragé à un niveau d'ascèse dans son cheminement vers le *nirvana*. Dans le chapitre XXV, on souligne l'importance de vider sa barque (*Dhammapada* XXV, 369) et ne pas se laisser étourdir par les désirs (*Dhammapada* XXV, 371) pour plutôt vivre selon la Loi énoncée par le Bouddha. Le *bhikkhu* est appelé à se contrôler dans son corps, dans son comportement et dans ses pensées, et à se maîtriser. Il doit méditer dans la solitude en renonçant ainsi aux distractions, internes et externes, afin d'atteindre la paix de la libération : « Maîtrisant sa main, son pied, sa parole, / Suprême dans la maîtrise de soi, / Celui qui trouve joie à méditer et vit en solitaire, / Calme et posé, ayant son content avec ce qu'il a, / On peut l'appeler un bhikkhu » (*Dhammapada* XXV, 362).

Le dernier chapitre du *Dhammapada* qui sera étudié porte sur le brahmane (Chapitre XXVI). Même si ce terme réfère habituellement au membre de la caste supérieure dans l'hindouisme, ce terme signifie dans le cas présent un être vertueux présentant plusieurs des qualités que le Bouddha encourage à cultiver. Cet être vertueux se rapprochant de l'idéal bouddhiste est notamment décrit comme s'habillant en loques et vivant en solitaire (*Dhammapada* XXVI,

395). D'autres passages du chapitre soulignent qu'il est sans possessions et sans attaches (*Dhammapada* XXVI, 396), et qu'il n'entretient aucun désir (*Dhammapada* XXVI, 415). En cultivant ainsi le renoncement, il est appelé à mettre l'accent sur le détachement et la méditation qui mènent à l'extinction de la soif et à la libération : « Celui qui se voue à la méditation, / Vivant reclus, sans taches, / Soumis à ses devoirs, pur de souillures, / Et qui est parvenu au but suprême, / C'est lui que j'appelle un brahmane » (*Dhammapada* XXVI, 395).

Comme nous pouvons le constater, les différents chapitres du *Dhammapada* que nous étudions ici reprennent les pratiques de renoncement décrites plus haut tout en soulignant les liens étroits avec la méditation. Malgré l'absence d'organisation logique dans l'ordre des différents chapitres, nous remarquons comment les pratiques ascétiques encouragées sont jumelées à la méditation pour orienter le pratiquant vers la sagesse ouvrant la voie de la libération (*nirvana*).

3.2 Les *Jatakas*

Pour ce qui est des *Jatakas*, il s'agit de différents contes racontant les épisodes des vies antérieures du Bouddha. Alors qu'il était un *bodhisattva* sur la voie de la libération, celui qui allait devenir le Bouddha prit différentes incarnations. Son comportement illustre dans chaque histoire des vertus (*parami*) à développer pour se rapprocher de la libération finale (Ohnuma, 2004, p. 401). Les dix *parami* encouragées sont la générosité (*dana*), l'amour bienveillant et désintéressé (*metta*), l'équanimité (*upekkha*), la sagesse (*panna*), la détermination (*adhitthana*), la vérité (*sacca*), la tolérance (*khanti*), l'effort (*viriya*), la moralité (*sila*), et le renoncement (*nekkhamma*). Les textes illustrent donc comment le développement de ces vertus dans les vies antérieures permit au Bouddha de poursuivre son cheminement jusqu'à ce

qu'il puisse atteindre la libération (Gombrich, 2006, p. 122; Ohnuma, 2004, p. 401). Parmi ces textes, certains présentent l'ascétisme de manière plus évidente en soulignant des vertus associées. Les passages retenus ici seront Le vœu de Sumedha, Harita le Sage en proie au désir sensuel (*Haritaka Jataka*), L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante (*Culla-Bodhi Jataka*), et Le vœu de renoncement du Grand Roi Janaka (*Mahajanaka Jataka*).

Le vœu de Sumedha constitue en quelque sorte une introduction à l'ensemble des *Jatakas*. Il s'agit du récit du jeune Sumedha qui, suite au décès de ses proches, entreprend une réflexion où il réalise que l'attachement aux biens matériels ne permet pas d'échapper à la souffrance et à la mort. Il renonce donc aux richesses pour entreprendre une quête spirituelle en suivant un mode de vie ascétique. Ce renoncement lui permet de se détacher des distractions et d'avoir l'espace de réflexion nécessaire à sa démarche. Sumedha cherche un moyen de se libérer des souffrances inhérentes à l'existence et tente par la même occasion d'aider les autres à se libérer également. En empruntant cette voie, il cherche ainsi à devenir un Bouddha dans une vie ultérieure. Il réalise qu'il devra développer plusieurs vertus pour se rapprocher de la libération. Ces vertus sont les dix *parami* mentionnées plus haut. En plus du renoncement qui occupe une place importante dans l'histoire de Sumedha et qui est l'une des vertus à développer, l'ascétisme est également illustré dans plusieurs autres *Jatakas* dont ceux qui seront analysés ici.

L'ascèse se retrouve aussi dans le *Haritaka Jataka* (Harita le Sage en proie au désir sensuel) où l'on peut lire l'histoire du jeune Harita. Suite au décès de ses proches, il réalise comment les biens matériels accumulés ne protègent pas de la mort. Il abandonne donc tous ses biens et

se retire dans l'Himalaya pour vivre l'ascèse et se consacrer à la méditation. Lors d'une descente en ville, il rencontre le roi Brahmadatta qui l'invite à habiter dans son parc. Il s'écoule douze ans avant qu'Harita se laisse aller aux plaisirs sensuels avec la reine en l'absence du roi. Lorsque confronté par le roi à son retour, Harita réalise les impacts négatifs des plaisirs sensuels « dont le poison est puissant et engendre de multiples souffrances » (Harita le sage en proie au désir sensuel, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 79)⁵. Il retourne alors dans l'ascèse et la méditation pour renaître plus tard dans un plan d'existence céleste suite à sa mort. L'ascèse est encore une fois présentée ici comme un moyen de s'éloigner des tentations susceptibles de faire trébucher l'individu dans son cheminement spirituel visant à sortir de la souffrance.

Dans le *Culla-Bodhi Jataka* (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante), on peut y suivre l'histoire d'un jeune sage et de sa conjointe qui pratiquent tous deux l'ascétisme. Ils se retirent dans l'Himalaya et habitent dans un ermitage, pour ensuite se déplacer dans le jardin du roi de Bénarès. Ce dernier tombe amoureux de la belle ascète et la fait enlever. Face à l'absence de réaction du Jeune Sage, le roi le questionne sur ses motivations. C'est lors de l'échange entre eux que l'on peut observer que, tout comme il l'était indiqué dans le *Dhammapada*, l'ascèse ne se limite pas à un comportement vide de sens mais doit être incarnée. L'ascète explique ainsi au roi comment le détachement lui permet de bien comprendre les racines de la colère et d'en analyser les conséquences négatives (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 100-101). Il explique donc au roi comment

⁵ *Contes des vies antérieures du Bouddha*. (2014). Paris: Éditions Points.

le développement d'une attitude bienveillante permet d'atteindre un niveau de maîtrise de soi protégeant contre l'émotion de colère et ses conséquences.

L'importance de l'ascèse est présentée de manière différente dans le *Mahajanaka Jataka* (Le vœu de renoncement du Grand Roi Janaka). On y raconte ici comment le Roi Janaka prend conscience les bienfaits de l'ascèse en comparant deux manguiers. Alors que les habitants abîment un manguier en tentant tous d'en manger les fruits, le roi réalise que l'arbre sans fruits est resplendissant et n'a subi aucun dommage. Il interprète cette image comme le signe qu'il peut retirer des bénéfices spirituels en se détachant des fruits du monde pour plutôt se consacrer à l'ascèse (Le vœu de renoncement du Grand Roi Janaka, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 130).

Nous pouvons voir encore une fois comment l'ascèse est associée au progrès spirituel et à la fin de la souffrance dans ces différents contes. Le renoncement permet de réduire les distractions et ouvre la voie à différents niveaux de perspicacité à travers les incarnations du Bouddha. Ces textes sont donc très pertinents pour notre analyse de l'ascétisme.

Chapitre 4

Analyse des textes

4.1 Lecture pathologique selon le *DSM-5*

4.1.1 Présentation du trouble de personnalité schizoïde

La brève revue de la littérature sur le sujet que nous avons présentée plus haut nous amène à réaliser qu'un certain nombre d'auteurs voient l'ascétisme religieux comme une manière de se couper d'un contenu affectif difficile à gérer. Ces analyses pathologiques étaient toutefois souvent inspirées du courant psychodynamique. On y mettait donc l'accent sur le fonctionnement interne de l'individu et on tentait d'amener un éclairage lié à la gestion des émotions. La vision de la psychopathologie contemporaine se base toutefois beaucoup plus sur des manifestations comportementales observables. Les troubles de santé mentale sont donc maintenant diagnostiqués à partir du *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Cet ouvrage mieux connu sous l'abréviation de *DSM* parut dans sa première version en 1952 et suite à des révisions, nous avons maintenant une version plus récente connue sous le nom de *DSM-5* (American Psychological Association, 2015). Souvent surnommé dans le langage populaire comme la Bible de la maladie mentale, il s'agit du texte de référence contenant l'ensemble des critères diagnostiques des troubles mentaux. Ces critères sont fait de traits, d'attitudes et de comportements que l'on peut retrouver chez un individu.

L'un des types de psychopathologie qui pourrait présenter des similitudes avec les pratiques d'ascétisme se retrouve dans une catégorie appelée les troubles de personnalité. Ces troubles

se caractérisent par des ensembles de comportements *maladaptatifs* qui sont stables dans le temps et qui s'expriment de manière rigide dans différentes sphères de la vie de la personne. La rigidité de ces comportements et les conséquences de cette dynamique doivent mener à une souffrance significative chez l'individu (American Psychological Association, 2015). L'un des troubles présentant des similitudes avec les comportements décrits dans les textes est le trouble de personnalité schizoïde. Ce trouble se caractérise principalement par un retrait social, une absence de manifestation de désir de relation interpersonnelle, et une réduction de la réponse émotionnelle face aux situations rencontrées au quotidien. De manière plus précise, les critères diagnostiques pour la personnalité schizoïde sont :

- A. « Mode général de détachement par rapport aux relations sociales et de restriction de la variété des expressions émotionnelles dans les rapports avec autrui, qui apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers, comme en témoignent au moins quatre des manifestations suivantes :
 - 1) Le sujet ne recherche ni n'apprécie les relations proches, y compris les relations intrafamiliales.
 - 2) Choisit presque toujours des activités solitaires.
 - 3) N'a que peu ou pas d'intérêt pour les relations sexuelles avec d'autres personnes.
 - 4) N'éprouve du plaisir que dans de rares activités, sinon dans aucune.
 - 5) N'a pas d'amis proches ou de confidents, en dehors de ses parents du premier degré.
 - 6) Semble indifférent aux éloges ou à la critique d'autrui.
 - 7) Fait preuve de froideur, de détachement ou d'émoussement de l'affectivité.
- B. Ne survient pas exclusivement pendant l'évolution d'une schizophrénie, d'un trouble bipolaire ou d'un trouble dépressif avec caractéristiques psychotiques, d'un autre trouble psychotique ou d'un trouble du spectre de l'autisme et n'est pas imputable aux effets physiologiques d'une autre affection médicale. » (American Psychological Association, 2015, p. 850)

Nous voyons donc des manifestations comportementales et des attitudes claires qui permettent à un clinicien de déterminer la présence ou l'absence d'un tel trouble chez l'individu. Alors que cette grille de lecture est utilisée aujourd'hui pour vérifier la présence d'un trouble chez une personne qui demande de l'aide, cette même grille peut être utilisée dans la lecture d'un

texte pour voir si les différents passages reflètent une personnalité schizoïde. Dans le cas présent, la majorité des critères du trouble de personnalité schizoïde se retrouvent dans plus d'un texte, tant du côté du christianisme que du bouddhisme.

4.1.2 Personnalité schizoïde chez l'ascète chrétien

Dans le cas des *Apophtegmes des Pères*, nous retrouvons le premier critère dans des passages qui illustrent le retrait anachorétique des moines ou qui encouragent un tel comportement. Par exemple, lorsque Arsène mentionne avoir entendu une voix lui dire « [...] Arsène, fuis les hommes et tu seras sauvé. » (*Apophtegmes des Pères*, II 3), nous pourrions y lire une illustration du premier critère décrivant le comportement du schizoïde qui se sent bien uniquement quand il vit en retrait et qui fuit donc les relations interpersonnelles. Ce passage pourrait également être vu comme une manifestation du deuxième critère stipulant que le sujet recherche des activités solitaires. Dans le cas de *La Vie d'Antoine*, nous pourrions encore voir des similitudes avec le premier critère lorsqu'il se sépare de sa sœur pour s'adonner à l'ascèse :

« [...] Il confia sa sœur à des vierges connues et fidèles et la leur remit pour qu'elles la forment à la virginité. Quant à lui, il s'adonnait désormais à l'ascèse devant sa maison, attentif à lui-même et s'astreignant à une ferme discipline. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 3,1)

Par ce comportement, Antoine pourrait démontrer qu'il préfère la solitude ascétique aux relations intrafamiliales, ce qui pourrait être considéré comme une première manifestation d'une personnalité schizoïde. Antoine démontre également une préférence marquée pour les activités solitaires et se montre importuné lorsqu'il est entouré d'un trop grand nombre de personnes qui l'empêchent de vivre la quiétude recherchée. On le voit affirmer « [...] Puisque

la foule ne me laisse pas vivre tranquille je veux monter en Haute-Thébaïde : les gens d'ici me dérangent fréquemment et surtout me demandent des choses qui dépassent mon pouvoir. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 49,1). Son histoire souligne d'ailleurs qu'il passa plusieurs années à vivre en solitaire sans rechercher la présence des autres : « Près de vingt ans il mena ainsi reclus la vie ascétique : il ne sortait pas et on ne le voyait que très rarement. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 14,1). Un tel comportement rappelle clairement le deuxième critère présenté dans le *DSM-5*.

Le comportement d'Antoine pouvait aussi présenter des similitudes avec le critère concernant l'attitude face à la sexualité. Alors que le *DSM-5* stipule le peu d'intérêt pour la sexualité du schizoïde, les efforts déployés par Antoine dans ses pratiques ascétiques afin de s'éloigner des tentations liées à la sexualité pourraient être perçues comme une absence d'intérêt s'ils étaient observés de l'extérieur sous un angle purement comportemental. Selon le texte :

« Le diable, ce misérable, en venait à prendre, de nuit, l'aspect d'une femme et en à imiter parfaitement l'allure, à seule fin de séduire Antoine. Mais lui, mettant le Christ en son cœur et réfléchissant à la noblesse que l'homme lui doit et à la dimension spirituelle de l'âme, éteignait le tison de la tromperie du démon. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 5,5)

Par sa pratique, Antoine arrivait donc à éteindre, d'un point de vue psychologique, le désir sexuel en lui. Cette déconnection envers la sexualité rappelle encore une fois la schizoïdie. Même s'il est présenté sous une forme différente et qu'il est moins une illustration de comportements qu'un guide, *Le traité pratique* encourage une position semblable face à la sexualité. On retrouve par exemple une attitude de méfiance envers le « démon de la fornication », ce qui encourage ainsi l'ascète chrétien à travailler très fort pour s'éloigner du désir qu'il pourrait ressentir :

« Le démon de la fornication contraint à désirer des corps variés; il attaque violemment ceux qui vivent dans l'abstinence, pour qu'ils cessent, persuadés qu'ils n'aboutiront à rien; et, souillant l'âme, il l'incline à des actes honteux, lui fait dire certaines paroles et en entendre en réponse, tout comme si l'objet était visible et présent. » (Évagre le Pontique, *T.P.* 8)

Un moine pratiquant l'ascétisme pourrait alors faire de gros efforts pour se couper de ses pulsions sexuelles, et ainsi avoir une attitude susceptible d'être interprétée comme une absence d'intérêt si elle était encore une fois analysée selon le point de vue comportemental du *DSM-5*.

Comme nous le voyons dans un autre critère, le schizoïde est censé avoir peu de plaisir et ne ressentir cette sensation que dans de rares occasions. D'un point de vue externe, il semble en être de même pour les moines du désert qui tentent par leur pratique de réduire la sensation de plaisir par leurs différentes pratiques ascétiques. Une pratique comme le jeûne est notamment encouragée pour s'éloigner des sensations plaisantes : « [...] Le corps du moine desséché par le jeûne relève l'âme des abîmes, et le jeûne du moine assèche les canaux des plaisirs. » (*Apophtegmes des Pères*, IV 55). Un moine pratiquant le renoncement et arrivant ainsi à réduire la sensation de plaisir pourrait, s'il était observé sous l'angle du *DSM-5*, être considéré comme présentant un trait correspondant à la personnalité schizoïde. Dans le texte d'Athanase, Antoine pouvait présenter des comportements schizoïdes par son attitude face aux plaisirs en général. Il tentait en effet de réduire le contact avec les plaisirs et prônait le renoncement à ces sensations pour plutôt essayer d'atteindre l'avancement spirituel : « Il disait que l'intelligence de l'âme se renforce justement quand les plaisir du corps faiblissent. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 7,9). Nous pouvons donc encore voir comment le comportement et l'attitude d'Antoine correspondent à l'un des critères diagnostic du *DSM-5* présentés plus

haut. Cette absence de plaisir est aussi encouragée dans le texte d'Évagre qui souligne à quel point le renoncement au plaisir est un facteur de protection contre la tristesse :

« Celui qui fuit tous les plaisir du monde est une citadelle inaccessible au démon de la tristesse. La tristesse, en effet, est la frustration d'un plaisir, présent ou attendu; et il est impossible de repousser cet ennemi, si nous avons un attachement passionné pour tel ou tel des biens terrestres; car il pose son filet et produit la tristesse, là où il voit que va précisément notre inclinaison. » (Évagre le Pontique, *T.P.* 19)

Le plaisir est d'ailleurs présenté comme un péché, ce qui peut pousser le moine à tenter de s'en éloigner de manière encore plus manifeste par ses pratiques de renoncement et le contrôle de ses pensées : « Le péché du moine, c'est le consentement au plaisir défendu que propose la pensée. » (Évagre le Pontique, *T.P.* 75). On voit donc ici comment un moine tentant de se couper du plaisir pourrait sembler présenter ce trait de personnalité faisant partie de la schizoïdie.

L'humilité telle que présentée dans les *Apophtegmes* pourrait également ressembler à un des critères si le texte est lu selon la grille du *DSM-5*. Le texte présente en effet certains passages soulignant l'importance de renoncer aux éloges et à la recherche de gloire :

« [...] Qui aime être glorifié par les hommes ne peut être sans envie; et qui est envieux ne peut trouver l'humilité. Mais un tel homme livre sa propre âme à ses ennemis, et ceux-ci l'attirent dans de nombreux maux et la détruisent. » (*Apophtegmes des Pères*, VIII 7)

L'absence d'une telle recherche et l'effort d'humilité pourrait être perçue comme de l'indifférence aux éloges et ainsi correspondre au sixième critère présenté plus haut. Évagre le Pontique présente aussi une attitude de méfiance face à la vaine gloire, cette forme d'orgueil qui pousse à chercher les éloges. Il considère que :

« La pensée de la vaine gloire est une pensée très subtile qui se dissimule facilement chez le vertueux, désirant publier ses luttres et pourchassant la gloire

qui vient des hommes. Elle lui fait imaginer des démons poussant des cris, des femmes guéries, une foule qui touche son manteau; elle lui prédit même qu'il sera prêtre désormais, et fait surgir à sa porte des gens qui viennent le chercher : et s'il ne veut pas, on l'emmènera ligoté. L'ayant fait ainsi s'exalter par de vaines espérances, elle s'envole et l'abandonne aux tentations soit du démon de l'orgueil, soit de celui de la tristesse, qui introduit en lui d'autres pensées, contraires à ses espérances. Parfois même elle le livre au démon de la fornication, lui qui, un instant plus tôt, était un saint prêtre qu'on emmenait ligoté! » (Évagre le Pontique, *T.P.* 13)

Lorsqu'il est lu à partir du *DSM-5*, le renoncement à la recherche de gloire qui est encouragé dans *Le traité pratique* pourrait amener le moine à travailler au développement d'une « indifférence aux éloges » qui ressemble au sixième critère.

Dans les écrits, les Pères soulignaient également l'importance de la maîtrise de soi, notamment au niveau des réactions émotionnelles. Alors qu'une émotion comme la colère est considérée comme étant fondamentale dans le registre de l'être humain (Panksepp & Biven, 2012, Ch. 4), des passages des textes illustrent comment des moines arrivaient à ne pas ressentir cette émotion à travers leurs différentes pratiques. On retrouve par exemple deux passages consécutifs où les moines expliquent comment ils ne se laissent pas aller à ressentir ou à exprimer de colère. Un premier passage indique : « Depuis que je suis devenu moine, je m'efforce de ne pas laisser la colère me monter à la gorge. » (*Apophtegmes des Pères*, IV 24). Le passage suivant va dans le même sens : « [...] Il y a trente ans que je suis poussé à pécher en pensée, jamais pourtant je n'ai consenti à la concupiscence ou à la colère. » (*Apophtegmes des Pères*, IV 25). On voit donc par ces témoignages comment le contrôle des émotions était important chez les Pères. Tout comme dans le cas des *Apophtegmes*, *La Vie d'Antoine* peut aussi nous donner un exemple de contrôle des émotions qui peut ressembler à l'émoussement émotionnel lorsqu'il est lu selon l'angle psychopathologique. En effet, Antoine démontre un

haut niveau de contrôle de ses émotions dans différentes situations : « [...] Quand il avait vu la foule, il n'avait pas été troublé, et quand tant de gens le saluaient, il ne s'était pas réjoui, mais il était resté parfaitement égal à lui-même, comme quelqu'un que gouverne la raison. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 14,4). Un tel contrôle peut être vu comme de la froideur et encore une fois donner l'impression qu'il s'agit d'un signe de personnalité schizoïde. Cette attitude se retrouve aussi dans *Le traité pratique*. Le texte souligne que l'impassibilité est synonyme d'imperturbabilité, ce qui peut s'apparenter à la froideur dans le septième critère du *DSM-5* : « L'âme qui possède l'impassibilité, c'est, non pas celle qui n'éprouve aucune passion devant les objets, mais celle qui demeure imperturbable aussi devant leurs souvenirs. » (Évagre le Pontique, *T.P.* 67). Cette attitude rappelle l'émoussement émotionnel mentionné dans le *DSM-5* et pourrait encore une fois être considérée comme une composante d'un trouble de personnalité schizoïde.

Comme nous pouvons le voir, plusieurs des attitudes et comportements adoptés par les moines dans les pratiques ascétiques décrites dans les textes peuvent correspondre à des éléments du trouble de personnalité schizoïde s'ils sont analysés en fonction des critères présentés dans le *DSM-5*. Une telle lecture n'est pas uniquement possible dans le christianisme et nous pouvons donc faire une lecture similaire des textes bouddhistes.

4.1.3 Personnalité schizoïde chez l'ascète bouddhiste

Dans le *Dhammapada*, plusieurs passages soulignent l'importance de la solitude pour le moine ou la nonne qui s'engage sur le sentier du progrès spirituel par le biais de l'ascèse. On y dit : « Celui qui ne fréquente / Ni gens du monde ni gens sans foyer, / Qui marche solitaire et sans

demeure, / N'entretenant aucun désir, / C'est lui que j'appelle un brahmane. » (*Dhammapada* XXVI, 404). L'ascète bouddhiste est représenté comme choisissant d'être en solitaire, tout comme ce qui est décrit dans le deuxième critère du *DSM-5*. Donc, même si le moine et la nonne bouddhiste vivent en communauté et qu'ils ont des contacts avec les laïcs, l'idéal décrit dans le texte encourage une distance avec la vie sociale laïque qui se rapproche du retrait social du schizoïde. Dans les *Jatakas*, nous voyons dans l'histoire d'Harita que même s'il avait commencé son étude des textes, la perte de ses parents fut le début d'un tournant majeur pour lui. C'est en effet suite à leur décès qu'il « décida de faire don de tous ses biens, de faire vœu de renoncement au monde et de se rendre dans l'Himalaya pour suivre une voie d'ascèse, dans la tradition des sages ancestraux » (Harita le sage en proie au désir sensuel, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 74). Il agit alors comme si ses parents étaient les seules personnes envers qui il pouvait ressentir une certaine proximité et il se retire ensuite du monde, n'ayant plus d'intérêt pour d'autres relations. On pourrait y voir un exemple du deuxième critère puisque le renoncement au monde est susceptible de refléter qu'il choisit alors uniquement des activités solitaires.

L'illustration de l'ascète qui maîtrisa sa colère dans les *Jatakas* représente encore une fois un idéal se rapprochant des critères du *DSM-5*. Tout comme on l'indique dans le troisième critère, l'ascète et sa conjointe sont ici présentés comme n'ayant aucun désir sexuel, et on souligne que « leur pureté était telle que jamais ils ne s'étaient laissés aller aux plaisirs de la chair, pas même dans leur sommeil. Ils n'avaient jamais eu l'un pour l'autre ne serait-ce qu'un regard de convoitise » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissance, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 96). Selon un point de vue purement comportemental, nous pourrions donc

ici lire la manifestation d'un symptôme de schizoïdie étant donné l'absence manifeste d'intérêt pour la sexualité dans la représentation des ascètes.

L'absence de plaisir décrite dans le quatrième critère du trouble schizoïde se retrouve aussi dans des passages du *Dhammapada* alors qu'on y décrit comme idéal l'absence de recherche de plaisir. Malgré qu'il y ait une différence évidente entre la recherche de plaisir et le fait de ressentir le plaisir quand il se présente, nous pouvons voir des similitudes dans la manière dont ces deux tendances se manifesteraient et seraient alors interprétées à la lumière du *DSM-5*. Le passage suivant pourrait donc être considéré comme décrivant un aspect de la personnalité schizoïde : « Plaisantes sont les forêts, / Que ne prisent pas les gens du commun. / Les hommes sans passions y trouvent leurs délices, / Car ils ne cherchent point les plaisirs des sens. » (*Dhammapada* VII, 99). L'idéal ascétique bouddhiste est donc décrit comme un individu ne recherchant pas le plaisir et ne ressentant pas de passion.

L'indifférence à l'éloge et à la critique telle qu'exprimée chez le schizoïde fait également partie de l'idéal qui est recherché par l'ascète bouddhiste qui s'efforce de développer une telle attitude. Le *Dhammapada* indique clairement que le renonçant n'est pas à la recherche de telles choses : « Celui qui ne veut, ni pour lui-même, ni pour un autre, / Fils, fortune ou pouvoir, / Et qui ne cherche par aucune voie injuste / À obtenir son propre succès, / Il est, en vérité, vertueux, droit et sage » (*Dhammapada* VI, 84). Étant centré sur son étude et sur sa pratique avec détachement, l'ascète bouddhiste tente d'atteindre la libération de tels attachements terrestres et présente une attitude s'apparentant à la schizoïdie face à la reconnaissance ou à la critique. Les *Jatakas* encouragent également le détachement des éloges

et honneurs, comme on le retrouve dans le sixième critère. On peut en effet y voir la femme ascète démontrer une indifférence aux honneurs que tente de lui faire le roi pour la séduire : « Mais la belle ascète n'avait que faire de tous ces honneurs sans valeur, et vanta les mérites de la vie solitaire. » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 99). L'importance accordée à l'ascèse peut alors correspondre au détachement que nous retrouvons chez le schizoïde. Tout comme nous l'avons vu dans les exemples du *Dhammapada*, la pratique et l'attitude ascétique qui doivent mener au détachement ainsi qu'à la libération éventuelle font en sorte que l'individu n'accorde plus de valeur aux honneurs ou critiques associées à la vie laïque.

On retrouve enfin dans la description des comportements ascétiques une attitude se rapprochant de la froideur et de l'émoussement émotionnel que l'on observe chez le schizoïde. Le *Dhammapada* illustre une réduction du registre émotionnel et de l'expression affective en soulignant que « quoi qu'il arrive, les hommes de bien vont leur chemin. / Jamais ils ne devisent de passion sensuelle. / Les sages ne montrent ni exaltation ni abattement, / Qu'ils soient affectés par la joie ou la peine. » (*Dhammapada* VI, 83). Encore une fois, ce détachement ayant pour but de rapprocher le moine ou la nonne du nirvana pourrait être interprété comme un signe de schizoïdie. Les *Jatakas* illustrent une attitude semblable lorsque le roi constate que l'ascète « n'a pas exprimé la moindre colère quand je lui ai enlevé cette femme à la beauté incomparable. » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 99). Tout comme dans le septième critère, on peut y voir un signe de détachement alors qu'on pourrait facilement s'attendre à ce qu'un homme réagisse de manière plus forte dans une telle situation.

Comme nous pouvons le voir dans l'ensemble des représentations de l'ascétisme que nous venons d'exposer, il est facile de faire une lecture pathologique des pratiques liées au renoncement. Que ce soit dans les textes chrétiens ou dans les textes bouddhistes, nous pouvons à chaque fois y trouver des exemples des quatre critères requis pour émettre un diagnostic de trouble de personnalité schizoïde. Un ascète suivant ces textes pourrait donc aisément être perçu comme présentant un tel trouble mental s'il était observé et évalué selon les critères du *DSM-5*.

Quoique ce regard soit intéressant, nous retrouvons deux problèmes possibles avec une telle lecture. Dans un premier temps, le *DSM-5* souligne l'importance de tenir compte des différences culturelles dans l'observation des comportements. On y indique donc que « les troubles de la personnalité ne doivent pas être confondus avec des problèmes liés à l'acculturation d'un immigré ou avec l'expression de coutumes ou de valeurs politiques et religieuses ancrées dans la culture d'origine du sujet » (American Psychological Association, 2015, p. 762). Dans un tel contexte, on peut se demander s'il est sage de faire une analyse appliquant les critères du *DSM-5* à des pratiques et attitudes religieuses sans tenir compte de leur contexte culturel. De plus, la schizoïdie est principalement liée à l'individu lui-même et non au respect de règles ascétiques externes. Puisqu'il est difficile de déterminer si l'individu observé présente une tendance à la schizoïdie qui le pousse à vivre le renoncement ascétique ou si les comportements observés sont seulement le respect des règles, il semble exagéré de tirer des conclusions sur la dynamique de personnalité des ascètes.

Étant donné ces limites importantes à une lecture uniquement basée sur le *DSM-5*, nous présentons maintenant un autre angle de lecture pour lequel ces obstacles semblent moins importants; celui de la psychothérapie et de la psychologie positive.

4.2 Ascèse, psychothérapie et psychologie positive

Comme nous avons pu le voir dans la description des textes, des auteurs du christianisme du IV^{ème} siècle avaient développé des moyens de faire face aux pensées susceptibles de les troubler dans leur cheminement spirituel. Même si les méthodes présentées dans ces textes ne sont pas identiques aux techniques de la psychothérapie moderne, on peut tout de même retrouver une « connaissance intuitive » des auteurs de cette époque sur la manière de gérer les aspects dysfonctionnels de la personne (La Loggia et Pécheul, 2009). On retrouve notamment un vocabulaire semblable avec lequel des auteurs ont déjà dressé des parallèles. Alors que Guillaumont (2004) parle de l'ascèse comme d'une « thérapeutique de l'âme », l'utilisation de ces méthodes permettrait aussi la recherche du salut ou de la guérison (Larchet, 1997). Dans son ouvrage intitulé *Thérapeutique des maladies spirituelles*, Larchet (1997) explique en détails que l'ascèse était considérée comme une thérapeutique par laquelle l'homme pouvait se sortir de l'état pathologique du péché et retrouver un état de santé naturel en se tournant vers Dieu. L'ascèse pouvait donc être vue comme un remède, mais ne devait pas être seulement centrée sur les comportements :

« Il serait vain de combattre les passions en s'attaquant à leurs manifestations extérieures seulement, car ces dernières ont leur racine dans les pensées, et si ces dernières subsistent dans l'âme, d'autres actes en procéderont de nouveaux, inévitablement. » (Larchet, 1997, p. 512)

Le travail sur les pensées était donc essentiel aux modifications comportementales devant mener aux bénéfices spirituels recherchés. Cet exercice pouvait se faire en combattant les

pensées qui se manifestaient ou en leur fermant la porte dès leur naissance pour « bloquer net à son origine le processus de tentation » (Larchet, 1997, p. 532). L'ascèse corporelle serait donc une « thérapeutique adjuvante » (Larchet, 1997, p. 548) pour soumettre le corps à l'esprit. Cette idée d'ascèse thérapeutique est reprise par Okholm (2014) qui souligne comment les ascètes chrétiens du IV^{ème} siècle donnèrent à l'Église une compréhension de la psychologie ainsi que des techniques pertinentes pour tous encore aujourd'hui. Il fait des rapprochements entre les péchés capitaux et certains troubles mentaux, pour ensuite faire dans quelques cas des liens rapides entre les paroles des anciens et des concepts de la psychologie modernes. Foucault (1988) fait également des rapprochements entre l'ascèse et les techniques de psychothérapie. Présentant l'ascèse comme une technique du soi, il fait une chronologie du souci de soi en débutant dans la Grèce antique où il décrit l'importance de l'ascèse chez les stoïciens. Il souligne une proximité entre l'attention que les philosophes comme Épictète portaient aux pensées et l'approche de Sigmund Freud où l'on s'attarde à une observation de ces représentations mentales. Cette observation constante des pensées serait essentielle à l'atteinte de la contemplation.

Réalisant aussi ces similitudes entre les textes ascétiques et la psychologie, La Loggia et Pécheul (2009) tentèrent de faire un travail de mise en commun de certains concepts de la psychothérapie et des paroles des Pères du désert. Leur ouvrage présente toutefois certaines lacunes en étant très général et en faisant des liens superficiels qui ne sont rattachés à aucune approche particulière. Leur propre intuition des ressemblances entre ascèse et psychothérapie reste tout de même pertinente. Nous considérons donc que le sujet mérite que l'on s'y attarde sous l'angle d'approches contemporaines de psychothérapie. En effet, outre la vision

psychodynamique qui continue de saturer certaines réflexions psychologiques dans le domaine des sciences humaines, il existe en psychologie plusieurs approches cliniques efficaces montrant des similitudes frappantes avec les textes ascétiques.

On retrouve en psychologie une méthode d'intervention où l'objectif est de modifier la relation entretenue avec les pensées problématiques ou avec le symptôme. Il s'agit de l'approche de l'acceptation et de l'engagement, aussi appelée ACT à cause de son nom en anglais (*Acceptance and Commitment Therapy*). Un point central de cette approche est le constat que l'évitement expérientiel est l'une des causes des difficultés (Hayes et al., 2012, p. 21-22). En effet, la tentative d'éviter les expériences désagréables augmenterait leur importance et la détresse qui leur est associée. L'élimination complète d'une pensée serait donc vouée à l'échec et la rigidité de cette recherche impossible amènerait le résultat contraire, c'est-à-dire l'augmentation de son importance dans l'esprit de l'individu. L'ACT vise six processus cognitifs qui sont en interaction constante et sur lesquels on ne travaille pas nécessairement dans un ordre spécifique : l'acceptation, la défusion cognitive, le soi en contexte, la pleine conscience du moment présent, les valeurs, et l'engagement dans des actions liées à ces valeurs. L'objectif de l'ACT est de créer une vie riche et signifiante dans laquelle nous acceptons qu'une certaine souffrance fait toujours partie de l'existence (Harris, 2009, p. 7). Comme nous le verrons ici, les techniques de cette approche présentent des similitudes frappantes avec les écrits ascétiques.

4.2.1 ACT et psychologie positive dans les textes ascétiques chrétiens

Un premier point qui fait suite au renversement de l'évitement est l'acceptation d'une certaine souffrance ou d'un certain inconfort. On remarque que suite à une première sensation difficile (ex : un inconfort physique), l'individu peut vivre une émotion secondaire qui amplifie sa détresse (ex : être triste de cet inconfort). L'acceptation joue ici sur les émotions secondaires puisque même si l'on n'élimine pas complètement l'inconfort, on réduit ainsi son impact (Harris, 2009). Cette acceptation amène un apprentissage de la réalité telle qu'elle est, tout en permettant de bénéficier de cette expérience pour développer un regard différent sur la souffrance ainsi que sur l'ensemble de sa vie. On retrouve une attitude similaire dans l'endurance au mal prônée dans les *Apophtegmes*. Comme nous l'avons vu, nous pouvons lire des sentences soulignant comment l'acceptation de la souffrance rencontrée peut avoir des impacts positifs dans le cheminement spirituel. Les écrits des Pères décrivent des tourments comme une « peine qui porte du fruit » (*Apophtegmes des Pères*, V 24). Ils encouragent alors le développement de l'endurance face à la souffrance en voyant que cela peut les aider dans leur progression spirituelle. Selon les textes, la peine et l'inconfort ne sont pas à éliminer mais doivent plutôt être accueillis. Comme le dit un vieillard à l'abba Poemen : « Va, supplie Dieu d'avoir à combattre; car c'est par les combats que l'âme progresse » (*Apophtegmes des Pères*, VII 12). Tout comme en thérapie, on semble donc retrouver chez les Pères une compréhension que l'acceptation d'une certaine souffrance permet l'avancement vers l'objectif recherché.

Une autre dimension de l'ACT est la défusion cognitive. Il s'agit d'une méthode par laquelle l'individu doit se séparer de la fusion dans laquelle il peut se retrouver avec ses pensées. Dans la fusion, on voit la pensée comme faisant partie de soi tandis que la défusion aide à la voir

comme étant seulement un « évènement indépendant de nos actions » (Monestès & Villate, 2011, p. 80). On retrouve dans la littérature un exemple classique où l'on suggère de voir les pensées comme les passagers d'un bus dont nous sommes le conducteur (Hayes et al., 2012, p. 250-252). Si nous étions le conducteur, ce serait à nous de conduire en fonction de notre destination malgré le fait que certains passagers pourraient nous demander de changer de direction. Il en est de même avec les pensées qui ne doivent pas nous faire dévier de notre route malgré leurs cris. Lorsque le patient veut modifier sa relation avec ses pensées et les voir comme n'étant que des évènements, certains exercices permettent d'illustrer cette distance pour encourager ce détachement. Le patient peut notamment dire sa pensée à voix haute dans une autre langue ou avec une voix différente. Il peut aussi interpréter la pensée comme étant une projection qu'il regarde sur un écran de cinéma. La pensée est donc vue comme étant extérieure à soi et cela diminue l'importance qui lui est accordée. On retrouve un processus semblable dans les écrits ascétiques, notamment dans les nombreuses références aux démons. L'ensemble des textes étudiés présente les pensées comme étant l'outil des démons et il peut même y avoir un amalgame des deux termes dans le cas d'Évagre (Guillaumont & Guillaumont, 1971a, p. 94-98). Cette manière de voir les pensées comme ayant un visage extérieur permet alors de développer une attitude différente envers elles. On retrouve également chez Évagre l'idée que l'on ne doit pas nécessairement viser l'élimination des passions. L'objectif serait plutôt de demeurer imperturbable et ne pas s'accrocher à elles (Évagre le Pontique, *T.P.* 67). Alors que l'attitude décrite dans ce passage pouvait être interprétée comme de la froideur selon la vision pathologique mentionnée plus haut, elle peut ici tout aussi bien être lu de manière saine. Donc, tout comme dans l'exemple des passagers du bus, on ne pourrait empêcher les passions de se manifester mais il serait possible de se

détacher de leurs demandes pour rester imperturbables sur la voie choisie : « Ne nous laissons pas troubler par le démon qui entraîne l'intellect à blasphémer Dieu et à imaginer ces choses défendues que je n'ose même pas confier à l'écriture; ne le laissons pas non plus briser notre élan. [...] » (Évagre le Pontique, *T.P.* 46). On retrouve une attitude semblable dans certains exemples où les Pères démontrent leur capacité de défusion en se moquant de leurs propres pensées :

« On disait d'abba Théodore et d'abba Lucius, ceux de l'Ennaton, qu'ils passèrent cinquante ans à se moquer de leurs propres pensées en disant 'Après cet hiver, nous partirons d'ici'. Et lorsque revenait l'été, ils disaient 'Après cet été, nous partirons d'ici'. Et c'est ainsi qu'ils firent durant toute leur vie, ces mémorables pères. » (*Apophtegmes des Pères*, VII 11)

La *Vie d'Antoine* présente également des suggestions similaires dans les chapitres présentant des enseignements. Antoine y recommande notamment de ne pas s'accrocher aux démons et de ne pas s'en préoccuper : « Il ne faut donc pas se préoccuper d'eux, mais plutôt les repousser quand ils nous parlent, parce que nous n'avons pas besoin d'eux. [...] » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 31,2). Il souligne aussi que leurs paroles ne seraient que des illusions mensongères : « Ne faisons donc pas attention à ce qu'il dit, car il ment, et ne redoutons pas ses illusions, car elles sont elles aussi mensongères » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 24,7). On voit ici des ressemblances avec la métaphore des passagers du bus qui peuvent tenter de nous faire prendre un chemin erroné. Les textes rappellent toutefois qu'en bout de ligne, les démons n'ont pas les mains sur le volant et ont donc seulement l'importance que nous leur accordons.

La défusion que nous venons de décrire peut prendre un sens plus grand lorsque le soi est vu dans la position d'un observateur. Un autre point central de l'ACT est donc de réaliser que le soi n'est pas un concept réel mais que ce n'est qu'un point de vue ou un contexte.

L'expérience du soi en contexte signifie alors qu'il faut le voir comme un lieu où se produisent différents phénomènes. Il devient ainsi possible de changer de point de vue et de prendre une position d'observateur extérieur qui a une vision plus globale de ce qui se passe. Cela permet d'avoir une relation différente avec ses pensées ou émotions. Le soi en contexte est donc une position à partir de laquelle on peut observer l'expérience sans y être emprisonné (Harris, 2009, p. 173). Par exemple, cette position permet de se voir comme dans un jeu d'échecs. Au lieu de se voir comme étant du côté des pièces blanches qui tentent de combattre les pièces noires, on peut se voir comme l'échiquier sur lequel se joue la partie. La position d'observateur permet alors de ne pas être envahi par les pensées ou émotions. Ce détachement du soi rappelle les propos de l'abba Sisoès qui affirmait que lorsque le soi devient « quantité négligeable » et que le moine jette sa volonté, il peut obtenir le repos (*Apophtegmes des Pères*, I 26). La lutte contre soi que l'on retrouve dans les textes ascétiques pourrait alors être interprétée comme une lutte contre le soi-concept pour se voir plutôt comme un soi-contexte. Comme nous l'avons vu dans le texte d'Athanase, Antoine mettait aussi le soi en contexte lors de ses guérisons. En attribuant ses exploits au Seigneur, il soulignait comment il n'était que le véhicule par lequel se manifestait la volonté divine. Il ne pouvait qu'être présent et en observer le résultat alors qu'il reconnaissait « que faire des guérisons n'appartenait ni à lui ni à aucun homme, mais à Dieu seul, qui le fait quand il le veut et pour qui il le veut ». (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 56,1). On remarque donc dans les textes ascétiques comment le soi en contexte peut être le lieu d'influences positives ou négatives en fonction de l'importance qu'on leur accorde. L'auteur ayant la position la plus claire à ce niveau demeure tout de même Évagre qui, sans employer le vocabulaire de l'ACT, décrit comment le moine doit se positionner comme observateur pour apprendre à reconnaître les démons et leurs stratégies par

l'impact qu'ils peuvent avoir : « Il faut aussi apprendre à connaître les différences existant entre les démons et remarquer les circonstances de leur venue; nous connaissons d'après les pensées – et les pensées, nous les connaissons d'après les objets [...] » (Évagre le Pontique, *T.P.* 43). En se plaçant comme observateur du soi-contexte, le moine aurait la possibilité de développer une meilleure connaissance des démons et de leurs ruses. Évagre explique donc que « si un moine veut connaître par expérience les cruels démons et se familiariser avec leur art, qu'il observe les pensées, qu'ils remarque leurs tensions, leurs relâches, leurs entrelacements, leurs moments, quels démons font ceci ou cela, [...] » (Évagre le Pontique, *T.P.* 50).

Le fait de se voir comme contexte est intimement lié au prochain point important de l'ACT : la pleine conscience de soi et du moment présent. En effet, c'est cette conscience qui permet de réaliser ce qui se passe dans le soi-contexte. La pleine conscience (*mindfulness*) est ici: « the awareness that emerges through paying attention on purpose, and nonjudgementally, to the unfolding of experience moment to moment » (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). En psychothérapie, on veut alors amener le patient à être moins perdu dans le contenu de ses pensées et dans des tentatives d'évitement. Il faut plutôt « ramener inlassablement son attention sur ces perceptions, particulièrement lorsque la pensée conduit à les analyser ou à en débattre » (Monestès & Villatte, 2011, p. 97). On veut ainsi mieux comprendre le processus d'apparition des pensées et des autres distractions dans le moment présent, ce qui doit notamment permettre une meilleure connaissance de soi. Ceci nous rappelle que le patient doit se placer dans des dispositions favorisant cet état d'esprit s'il veut pouvoir bénéficier de sa psychothérapie et des techniques qu'il pourra y apprendre. Même si la thérapie ne nécessite

pas l'anachorèse comme ce que l'on retrouve dans les textes anciens, on ne peut s'empêcher de voir un parallèle entre la pleine conscience et la recherche d'*hesychia* dans l'ascèse chrétienne. Comme nous l'avons vu plus haut, l'objectif du retrait anachorétique est la réduction des distractions susceptibles de troubler le moine dans son cheminement spirituel. Nous pouvons voir une dynamique semblable chez l'individu qui veut améliorer son état émotionnel et régler certaines difficultés. Lorsqu'il se trouve constamment dans l'évitement de ce qui se produit en lui, l'individu peut difficilement être conscient du moment présent et débiter un travail sur soi nécessaire à l'atteinte de ses objectifs. Nous voyons donc un rapprochement clair avec l'importance accordée à l'*hesychia* dans l'ascèse. Dans le *Traité pratique*, Évagre souligne d'ailleurs comment la diminution des distractions est associée à l'impassibilité recherchée par le moine et comment « l'intellect a toute sa force lorsqu'il n'imagine aucune des choses de ce monde au moment de la prière » (Évagre le Pontique, *T.P.* 65). On retrouve aussi de telles recommandations dans la *Vie d'Antoine*. Athanase rapporte comment le père des moines encourageait le retrait des distractions et l'*hesychia* afin de permettre un meilleur regard vers l'intérieur. En donnant l'exemple du moine qui séjournerait dans le monde, il déclara : « Comme les poissons meurent lorsqu'ils restent longtemps sur la terre sèche, de même à s'attarder avec vous et à séjourner chez vous, les moines se relâchent. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 85,3). Chez les Pères, l'*hesychia* permet d'avoir un espace de recueillement ouvrant la porte à la pleine conscience ne se laissant pas distraire par l'extérieur. Pour illustrer cela, abba Isaïe décrit le recueillement et l'importance de se retirer du monde en disant : « Se recueillir dans la cellule, c'est se jeter soi-même en présence de Dieu et faire son possible pour s'opposer à toute pensée semée par l'esprit : car c'est cela fuir le monde » (*Apophtegmes des Pères*, II 15). Le retrait et le recueillement dans le silence sont d'ailleurs

considérés comme « les racines de l'impeccabilité » (*Apophtegmes des Pères*, II 4). On retrouve également l'importance de la pleine conscience et du moment présent lorsqu'on nomme « la vigilance, l'attention à soi-même et le discernement » comme étant des outils pour l'âme (*Apophtegmes des Pères*, I 20). Même si les deux pratiques ne sont pas identiques, l'élimination des distractions associée à l'*hesychia* dans le but de mieux connaître Dieu présente des similitudes importantes avec la recherche de la pleine conscience visant à mieux connaître le fonctionnement de l'esprit dans l'ACT.

En plus de ce travail intérieur, l'ACT souligne l'importance de clarifier les valeurs pour orienter la vie de l'individu. Les valeurs sont ici vues comme des affirmations permettant d'orienter les actions et la vie du patient (Harris, 2009, p. 189). Selon l'ACT, les problèmes émotionnels ou comportementaux peuvent être le résultat d'une perte de contact avec les valeurs. On souligne notamment dans des problèmes comme les addictions que « l'objet de la dépendance s'est totalement substitué à ce que le patient valorise » (Monestès & Villatte, 2011, p. 57). L'ACT souligne alors l'importance de reconnecter avec des valeurs afin d'orienter l'existence pour arriver à sortir des ruminations et de la passivité. L'investissement dans les valeurs est également central dans une branche plus récente de la psychologie que l'on appelle la psychologie positive. Cette approche se situe en réaction à la vision pathologique souvent véhiculée, notamment par l'entremise du *DSM-5*. Voulant changer le focus de la psychologie, des auteurs tentent depuis quelques années de trouver des moyens d'améliorer le bien-être et la santé mentale plutôt que de simplement traiter différents maux (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La santé mentale serait ici beaucoup plus que l'absence de problème de santé mentale mais consisterait en la présence d'émotions positives,

d'engagement, de buts, de relations positives et d'accomplissements satisfaisants (Seligman, 2008, p. 6-7). Dans le but de développer et d'enrichir cette approche, Peterson et Seligman (2004) ont notamment rédigé un ouvrage décrivant les traits et vertus considérés comme étant susceptibles d'améliorer le bien-être individuel. On retrouve dans cette valorisation des vertus des similitudes claires avec les enseignements des textes ascétiques du IV^{ème} siècle. En effet, plusieurs des vertus encouragées dans les *Apophtegmes* se retrouvent dans les travaux de la psychologie positive. Même si elles ne sont pas toujours nommées de manière explicite, on retrouve notamment la générosité, l'humilité, le contrôle de soi, la persévérance, la gratitude et la foi dans les *Apophtegmes* en tant que prescriptions de la part des Pères (*Apophtegmes des Pères*, VII. VIII. XV. XVII. XX). Des résultats de recherche en psychologie indiquent que ces vertus sont effectivement associées à une amélioration du bien-être et au développement personnel (Peterson & Seligman, 2004). Plusieurs de ces vertus sont aussi incarnées par Antoine dans l'œuvre d'Athanase et sont valorisées comme moyens de combattre les démons qui

« [...] craignent le jeûne des ascètes, leurs veilles, leurs prières, leur douceur, leur calme, leur mépris de l'argent et de la vaine gloire, leur humilité, leur charité pour les pauvres, leurs aumônes, leur patience et, avant tout, leur piété envers le Christ. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 30,2)

En plus d'encourager certains comportements concrets comme moyens de combattre les *logismoi*, Évagre souligne à son tour comment les vertus sont des antidotes efficaces contre les attaques des démons. Il nomme clairement des vertus comme la compassion (Évagre le Pontique, *T.P.* 20) et l'humilité (Évagre le Pontique, *T.P.* 58), mais souligne dans l'ensemble l'efficacité des vertus comme protection contre les démons : « Les vertus ne font pas cesser les assauts des démons, mais elles nous gardent indemnes » (Évagre le Pontique, *T.P.* 77). On

peut donc remarquer dans la psychologie et dans l'ascèse la grande importance accordée aux vertus comme moyen d'orienter la vie dans le sens de valeurs positives.

L'ACT encourage ensuite l'engagement dans des activités liées aux valeurs identifiées mais le but est ici de donner un sens à la vie (Harris, 2009). On peut notamment aider le patient à s'engager dans l'action en lui demandant de s'imaginer prendre un café avec lui-même dans 10 ans. En faisant un lien avec les valeurs, on peut lui demander ce qu'il aimerait que son interlocuteur lui raconte de ses 10 dernières années. Selon ce qu'il voudrait entendre comme réponse, on amène ensuite le patient à clarifier ses objectifs et à déterminer les moyens pour les atteindre. En soulignant l'importance de l'investissement dans des activités manuelles ainsi que dans la prière et le chant de psaumes, les auteurs chrétiens pouvaient indiquer au lecteur comment incarner les valeurs précédentes et ainsi donner un sens aux renoncements. Même si les actions sont différentes du travail fait en psychothérapie, la mécanique est similaire. Comme nous pouvons le voir chez Évagre, les activités liées aux vertus aident le moine en donnant un sens à son cheminement vers l'impassibilité : « Quand l'intellect vagabonde, la lecture, la veille et la prière le fixent; [...]; quand la partie irascible est agitée, la psalmodie, la patience et la miséricorde la calment » (Évagre le Pontique, *T.P.* 15). En pratiquant le jeûne, l'obéissance et la prière comme le recommandent les Pères (*Apophtegmes des Pères*, IV. XII. XIV), le moine incarne les vertus qu'il prône et ses gestes prennent donc aussi un sens. Il en est de même dans l'exemple d'Antoine. Que ce soit par les travaux manuels décrits au début de son ascèse, par l'anachorèse ou par le jeûne qu'il pratiquait également (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 3. 4. 8), il incarnait l'exemple de la mise en action basée sur des valeurs

qu'il portait. Il s'agit donc d'un autre exemple laissé par les textes ascétiques du IV^{ème} siècle qui se rapproche de techniques de psychothérapie.

4.2.2 ACT et psychologie positive dans les textes ascétiques bouddhistes

Les liens que nous venons de faire ne se limitent toutefois pas au christianisme et nous pouvons faire le même exercice avec les textes du bouddhisme. On retrouve dans le *Dhammapada* des passages énonçant cette vérité fondamentale du bouddhisme et de son idéal d'ascétisme. Le texte rappelle comment la compréhension que toute chose est conditionnée permettra le détachement : « Toutes les choses conditionnées sont douleur. / Qui a, par la sagesse, saisi cette vérité / Est lassé de la souffrance. / C'est la voie de la purification. » (*Dhammapada* XX, 278). Cette compréhension pousse à une acceptation de la réalité, et le détachement décrit est très similaire à la réduction des symptômes énoncée dans l'ACT. L'être qui a atteint la libération dans cette vie (*arhat*) est aussi décrit comme pratiquant l'ascétisme alors qu'il doit dompter les sens et tout supporter afin de ne pas être troublé (*Dhammapada* VII, 94-95). On peut donc y lire qu'en supportant la souffrance rapportée par les sens mais sans en faire le centre d'attention, l'*arhat* vivra la paix de la libération. On voit ici des liens entre cette attitude ascétique et l'acceptation présentée dans l'ACT puisque l'acceptation de la réalité doit faire diminuer la souffrance dans les deux cas.

Le *Dhammapada* nous donne également des éléments présentant des similitudes avec la défusion. Tout comme la défusion met l'accent sur l'aspect passager des pensées, le texte souligne comment la compréhension de la nature passagère des choses conditionnées éloignera de la souffrance : « Toutes les choses conditionnées sont passagères. / Qui a, par la

sagesse, saisi cette vérité / Est lassé de la souffrance. / C'est la voie de la purification. » (*Dhammapada* XX, 277). On peut lire ici que le bouddhisme encourage la défusion en soulignant l'importance de comprendre la nature passagère des pensées ou émotions négatives qui sont toujours conditionnées. L'exercice des feuilles sur la rivière souvent utilisé dans l'ACT met d'ailleurs en scène cette réalité. Lors de cet exercice de visualisation, on demande au patient de s'imaginer qu'il place ses pensées ou émotions sur des feuilles tombées d'un arbre et de les laisser aller sur le courant d'une rivière (Harris, 2009, p. 113). Lorsque nous cherchons un passage portant encore plus précisément sur l'ascétisme, nous retrouvons chez le sage une attitude similaire à la défusion. En effet, alors que l'ACT enseigne de laisser passer les pensées et émotions, qu'elles soient positives ou négatives, les sages font la même chose et « ne montrent ni exaltation ni abattement, qu'ils soient affectés par la joie ou la peine. » (*Dhammapada* VI, 83). Le détachement des pensées et émotions qui est pratiqué lors de la défusion aiderait alors à effacer les impuretés de l'esprit pour progresser vers la joie : « Il quètera sa joie dans le détachement, / Si austère à vivre pour les gens du commun. / Rejetant les désirs des sens, délaissant toute possession, / Il effacera les impuretés de son esprit. » (*Dhammapada* VI, 88). Nous remarquons encore une fois des similitudes frappantes entre les pratiques encouragées chez l'ascète bouddhiste et la défusion.

La voie bouddhiste exprime également une vision similaire au soi-en-contexte dans l'ensemble de sa philosophie, notamment avec la doctrine du non-soi (*anatman*) qui exprime l'importance de ne pas rester attaché à l'idée d'un soi permanent (Harvey, 1993, p. 86-89; Prebish & Keown, 2010, p. 54-57). Des passages du *Dhammapada* soulignent aussi clairement ce point de vue. Selon les paroles du Bouddha, la compréhension que toute chose est

dépourvue d'un soi amène la purification et la fin de la souffrance : « Toutes les choses sont dépourvues d'un soi. / Qui a, par la sagesse, saisi cette vérité / Est lassé de la souffrance. / C'est la voie de la purification. » (*Dhammapada* XX, 279). Tout comme dans l'ACT, le détachement de la notion de soi est alors lié à une réduction des symptômes négatifs. Le renoncement demandé au moine dans ses pratiques d'ascétisme inclut également l'abandon de l'attachement au soi et à toute forme d'appartenance à une entité que l'on possède : « Celui qui ne pense pas l'esprit ou le corps / En terme de moi ou de miens, / Et jamais ne soupire / Après ce qui n'est pas, / On peut l'appeler un *bhikkhu*. » (*Dhammapada* XXV, 367). On lui suggère plutôt de vider la barque (*Dhammapada* XXV, 369), comme pour encourager la réalisation qu'il est possible de se détacher d'un soi-concept pour plutôt prendre conscience que le soi n'est qu'un contexte que l'on peut vider des éléments impermanents. Le *Dhammapada* indique également très bien que la « vie morale et ascétique » (*Dhammapada* XIX, 271-272) ainsi que « la concentration ou la réclusion » (*Dhammapada* XIX, 271-272) ne sont pas suffisantes pour arriver à la libération. Si le moine s'agrippe à ces éléments comme faisant partie d'un soi-concept, il sera encore dans l'attachement. On voit donc comment le bouddhisme soulignait déjà l'importance de prendre conscience du soi-en-contexte à l'époque du Bouddha et comment l'ascète est susceptible de retirer des bénéfices en renonçant au soi comme concept.

Un outil souvent privilégié en psychothérapie pour pratiquer la pleine conscience est la méditation (Monestès & Villatte, 2011). Cette pratique est également centrale dans le bouddhisme. Pour bénéficier de la pleine conscience, il est toutefois important d'être dans des dispositions permettant ce travail de prise de conscience. On peut donc voir comment le retrait

de la vie laïque par les moines permet de couper une partie des distractions extérieures et de se concentrer de manière plus ciblée à la pleine conscience. La société bouddhiste est d'ailleurs organisée de manière à faciliter la pratique religieuse, dont la méditation menant à la pleine conscience, de la part des moines (Gethin, 1998; Harvey, 1993). En effet, puisque la communauté s'occupe de combler certains besoins des moines par des dons, les moines peuvent être coupés de certaines distractions susceptibles d'être des obstacles à la pleine conscience. L'importance de la pleine conscience est soulignée dans plusieurs passages du *Dhammapada*, notamment dans les chapitres liés à l'ascétisme. On note comment la méditation est liée à la « paix du renoncement » (*Dhammapada* XIV, 181) et nous pouvons donc lire que la pleine conscience atteinte grâce à la méditation peut amener l'ascète à être plus paisible face aux épreuves. La méditation devrait également permettre de « gagner en intelligence » (*Dhammapada* XX, 282). Dans la présentation bouddhiste, cette intelligence est prise dans le sens de connaissance et de compréhension. Il en est de même pour l'ACT alors que la pleine conscience doit permettre d'être attentif au contenu des pensées pour connaître le fonctionnement de l'esprit et en comprendre le processus. Dans sa pratique monastique, le *bhikkhu* est fortement encouragé à la méditation et à la pleine conscience qui doivent l'aider à éloigner son esprit des plaisirs des sens et le protéger des tourments :

« Médite, ô bhikkhu! Ne sois pas étourdi. / Ne laisse pas ton esprit se diriger vers les plaisirs des sens. / Sois sans négligence, pour ne pas avaler une boule de fer bouillant / Et t'écrier, au moment où tu brûles, 'Ceci est tourment!' ».
(*Dhammapada* XXV, 371)

La retraite solitaire du moine aide à apaiser l'esprit et lui offre un contexte permettant la méditation menant à la connaissance et au *nirvana* (*Dhammapada* XXV, 372-374). L'ascète bouddhiste tel que représenté dans le *Dhammapada* est donc encouragé à développer la pleine

conscience de la même manière que la thérapie de l'acceptation et de l'engagement le fait aujourd'hui afin de se libérer de la souffrance.

Les valeurs éthiques présentées dans le *Dhammapada* sont également très similaires à ce que l'on retrouve en thérapie. Le fait de vivre selon certaines vertus doit ici mener à une purification de l'esprit. En effet, le texte stipule que « Chasser le mal, cultiver le bien, purifier son esprit, / Tel est l'enseignement des Bouddhas » (*Dhammapada* XIV, 183). En suivant des valeurs et en sortant des ruminations négatives, l'ACT tente d'atteindre le même objectif et de tendre vers un esprit plus paisible. On retrouve dans le texte bouddhiste plusieurs passages encourageant l'adoption de valeurs vertueuses comme la gentillesse (*Dhammapada* XIV, 184), le contrôle de soi (*Dhammapada* XIV, 185) ou la justice (*Dhammapada* XIX, 256-257). Tout comme on peut le voir dans l'ACT, l'idéal ascétique illustré dans le *Dhammapada* n'est pas uniquement centré sur le renoncement mais présente aussi plusieurs valeurs susceptibles d'orienter la vie de l'individu dans une direction l'éloignant des tourments.

Le *Dhammapada* présente aussi un contenu similaire à l'engagement dans des passages décrivant des comportements adoptés par l'ascète qui cherche à incarner les valeurs éthiques de la Loi (*Dharma*) pour atteindre la libération. L'investissement des valeurs présentées dans des comportements concrets passerait donc par exemple par l'enseignement de la doctrine aux laïques (*Dhammapada* VI, 77; XXVI, 408), l'adoption d'un mode de vie laissant de côté les possessions et les richesses (*Dhammapada* VI, 88; VII, 92), le retrait de la société (*Dhammapada* VI, 87; XXV, 373; XXVI, 404), et le respect général de la Loi énoncée par le Bouddha (*Dhammapada* VI, 86; XIV, 190-192; XXV, 375). On illustre également d'autres

comportements allant dans le sens des vertus comme dire la vérité (*Dhammapada* XIX, 264), quêter l'aumône (*Dhammapada* XIX, 266), rester chaste (*Dhammapada* XIX, 267) et avoir un comportement amical (*Dhammapada* XXV, 376). Tout comme dans l'ACT, nous pouvons donc voir que la représentation de l'ascète bouddhiste dans le *Dhammapada* encourage la mise en action des différentes valeurs faisant partie de la doctrine afin de se libérer de la souffrance.

Tout comme nous avons constaté des similitudes entre les valeurs de la psychologie positive et les vertus encouragées dans les textes du christianisme, nous pouvons encore une fois retrouver ces mêmes éléments dans les *Jatakas*. *Le vœu de Sumedha* présente dans un premier temps l'ensemble des *parami*. Dans un récit comportant des similitudes avec l'histoire du Bouddha lui-même, Sumedha entreprend une quête spirituelle pour chercher la libération. Dans cette démarche, il choisit de pratiquer le renoncement et est alors disposé à voir se révéler à lui les dix qualités « nécessaires et suffisantes » (Le vœu de Sumedha, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p 36) à l'illumination. Nous pouvons donc voir dans ce texte comment l'ascétisme modéré ouvre à des qualités très semblables aux forces et vertus présentées par Peterson & Seligman (2004) dans le domaine de la psychologie positive. Par exemple, nous retrouvons dans les deux textes la générosité, l'amour désintéressé et l'effort (Le vœu de Sumedha, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014; Peterson & Seligman, 2004). L'ascétisme illustré ici peut alors être vu comme une voie facilitant le contact avec des valeurs que la psychologie associe notamment à la santé mentale.

D'autres passages décrivant l'ascète présentent à leur tour des qualités et vertus de manière plus ciblée pour souligner leur importance dans le cheminement vers la libération. Une

première vertu que l'on retrouve dans le texte est le contrôle de soi (*self-regulation*). Pour Peterson et Seligman: « self-regulation refers to how a person exerts control over his or her own responses so as to pursue goals and live up to standards. These responses include thoughts, emotions, impulses, performances, and other behaviors » (Peterson & Seligman, 2004, p. 500). On retrouve dans l'ensemble de ces *Jatakas* des passages soulignant comment le contrôle de soi est un moyen d'avoir un comportement convenable dans le but sous-jacent d'atteindre le *nirvana*. L'importance du contrôle de soi est ainsi le constat que fait l'ascète Harita dans le *Haritaca Jataka*. Dans ce conte, on y raconte que l'ascète Harita est invité par un roi à habiter dans son parc. En l'absence du roi, l'ascète s'adonne toutefois aux plaisirs sensuels avec la reine. Lorsqu'il est questionné au retour du roi, Harita avoue son geste. Pendant cet entretien avec le roi, Harita prend conscience qu'il a erré en se laissant aller aux « plaisirs sensuels qui rendent aveugle » (Harita le sage en proie au désir sensuel, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 79). Il réalise alors l'importance du contrôle de soi et poursuit ensuite sa pratique méditative dans la solitude pour mieux atteindre ses objectifs. Nous pouvons donc voir ici une illustration des conséquences du manque de contrôle de soi dans le cheminement et comment cette vertu associée à l'ascétisme dans le texte peut aider à avancer vers ses objectifs de la manière énoncée par la psychologie positive. Le contrôle de soi prémunirait l'individu contre les égarements et encadrerait son cheminement vers ses buts.

Une autre force de caractère présente dans les *Jatakas* est l'intelligence émotionnelle. Elle se rapporte notamment à la capacité de bien identifier le vécu émotionnel, d'en comprendre les origines et de le gérer de manière à ce qu'il n'ait pas de conséquences nuisibles (Peterson & Seligman, 2004, p. 338-339). Il s'agit des aptitudes démontrées par le Jeune Sage pratiquant

l'ascétisme dans le *Culla-Bodhi Jataka*. Dans ce conte, un roi nommé Brahmadatta tombe amoureux d'une ascète et la fait enlever à son partenaire pour l'amener à son palais. Ne comprenant pas l'absence de réaction du Jeune Sage à cet enlèvement, le roi retourne auprès de lui pour voir s'il vit de la colère. L'ascète explique alors au roi Brahmadatta que la colère est née en lui mais que sa compréhension de son origine et de ses conséquences lui permet de s'en défaire afin de ne pas être consumé par elle. Il démontre alors une capacité à bien identifier l'émotion, à en voir les origines dans l'ignorance, à identifier les conséquences nuisibles s'il devait lui laisser la place, et il choisit donc de calmer cette colère: « Elle est apparue en moi, mais n'a pas eu libre cours, la colère, dont la racine est l'ignorance. Lorsqu'elle nous domine, nous sommes poussés à abandonner toute conduite juste et à détruire tout le bien accumulé. » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 101). On pourrait donc voir dans ce texte et dans sa présentation du comportement de l'ascète un modèle d'intelligence émotionnelle telle qu'elle est aujourd'hui décrite en psychologie. Cette force est d'ailleurs reconnue dans plusieurs types de psychothérapie puisqu'on constate que le développement de ce type d'intelligence est présent dans le rétablissement de plusieurs désordres émotionnels (Goleman, 2005, p. 319-321).

Dans le *Mahajanaka Jataka*, on retrouve une autre valeur semblable à ce que présente la psychologie positive. En effet, le grand Roi Janaka démontre ici la vertu de spiritualité. Cette dernière peut être définie comme la conviction qu'il existe une dimension supérieure à la vie et que cette dimension peut être transcendante (Peterson & Seligman, 2004, p. 600). Une telle croyance est souvent à la source des pratiques religieuses. Dans le présent récit, le Roi Janaka

voit un arbre sans fruit qui a gardé son lustre et il réalise alors qu'il peut lui aussi atteindre une dimension supérieure à la vie s'il renonce aux richesses pour pratiquer une forme d'ascétisme. Il déclare donc : « Ainsi je dois devenir comme l'arbre sans fruits, et non comme celui qui en est pourvu : abandonnant les richesses de ce monde, je ferai acte de renoncement pour m'engager dans la voie spirituelle. » (Le vœu de renoncement du Grand Roi Janaka, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 130). Même s'il n'abandonne pas tout et qu'il garde plusieurs privilèges considérés comme luxueux, il adopte une pratique spirituelle empreinte d'un plus haut niveau de renoncement. On note ici comment l'ascétisme est très lié à la spiritualité puisqu'on y cherche un autre sens à l'existence et qu'on y développe une ouverture à cette vertu qui est associée au bien-être psychologique.

L'ensemble des vertus et forces présentées ici sont appuyées par des résultats de recherche démontrant qu'elles ont un impact positif sur le bien-être psychologique et la santé mentale (Peterson & Seligman, 2004). Même si elles ne sont pas identiques aux 10 *parami* que les Jatakas tentent officiellement d'illustrer, il est intéressant de remarquer que ces vertus sont encouragées dans le bouddhisme et que l'ascète est une représentation de plusieurs de ces traits.

Comme nous venons de le voir par notre analyse, l'ascétisme tel qu'il est présenté dans les textes bouddhistes peut être vu d'une manière très saine par la psychologie contemporaine. Alors que les passages du *Dhammapada* qui représentent l'ascète ont de très grandes similitudes avec la thérapie d'acceptation et engagement (ACT), les contes des vies antérieures du Bouddha (*Jatakas*) dans lesquelles l'ascétisme est mis de l'avant associent cette

pratique à des traits et vertus que la psychologie positive lie au bien-être psychologique. Cette présentation permet donc de remettre en question la vision parfois caricaturale de l'ascète qui mène à une interprétation pathologique de ses comportements.

Nous nous retrouvons donc devant deux lectures diamétralement opposées : une position selon laquelle l'ascétisme pourrait être la manifestation d'une dynamique pathologique et une vision où il s'agirait plutôt d'un ensemble de techniques permettant d'atteindre le bien-être. Puisque deux propositions contraires peuvent difficilement être universellement vraies en même temps, nous sortirons maintenant de cette lecture dichotomique pour tenter d'avoir une compréhension plus nuancée de l'ascétisme. Nous utiliserons donc les textes du christianisme pour comprendre comment la théorie de l'attachement peut amener un éclairage sur la manière de vivre l'ascèse chez différents individus.

4.3 Ascétisme chrétien et théorie de l'attachement

4.3.1 Présentation de la théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement n'est pas liée à la religion et le concept qu'elle décrit a donc une signification très différente que lorsque l'on parle de l'attachement dans une tradition comme le bouddhisme. Cette théorie vient à l'origine du psychanalyste John Bowlby et on peut en retrouver une description de son développement dans plusieurs ouvrages sur le sujet. Elle est habituellement décrite de manière exhaustive et il est difficile d'en trouver une brève définition. Pour résumer ce qu'en dit Bowlby (1969), nous pouvons quand même dire qu'il s'agit d'un lien affectif durable entre un enfant et une figure qui lui donne des soins. Si nous voulons être plus précis, nous pouvons nous référer à Farnfield et Holmes (2014) qui

expliquent qu'il s'agit d'un « biologically based behavioral system that functions to protect the child from danger by maintaining the accessibility or proximity of a caregiver » (p. 1). Bien qu'il ait été inspiré par Sigmund Freud au départ, Bowlby s'est séparé du père de la psychanalyse en s'éloignant d'une compréhension basée sur les pulsions pour plutôt s'inspirer du darwinisme et de l'éthologie afin de développer une vision basée sur les systèmes comportementaux devant servir à la survie de l'individu et de l'espèce (Mikulincer & Shaver, 2007, p. 10; Simpson & Belsky, 2008). Le système d'attachement aurait des origines communes à tous les mammifères. Il servirait donc à garder une distance sécuritaire avec la figure qui lui prodigue ses soins pour répondre à certains besoins et rassurer en situation de stress.

Chez l'humain, la mère est normalement investie du rôle de figure d'attachement mais ce rôle peut être joué par une autre personne significative dans l'entourage de l'enfant. Il peut donc s'agir du père, d'une grande sœur ou d'une personne externe. L'une des caractéristiques importantes est que cette figure est habituellement vue comme étant plus forte et plus sage que l'enfant (Bowlby, 1979, p. 129). Des auteurs dans le domaine de la neurobiologie interpersonnelle soutiennent que tout comme dans le règne animal, les interactions entre l'enfant et la figure d'attachement ont pour effet de modeler l'architecture du cerveau, ce qui a des impacts tout au long de la vie de l'individu (Siegel, 2012). Par exemple, lorsque l'adulte répond aux besoins de l'enfant de manière adéquate, cela aurait pour effet de stimuler le développement de fibres intégratives permettant une meilleure régulation émotionnelle. Mais lorsque la figure d'attachement ne répond pas de manière satisfaisante aux besoins exprimés par l'enfant, ce dernier peut développer des stratégies secondaires (hyperactivation ou

désactivation) pour tenter d'obtenir satisfaction (Mikulincer & Shaver, 2007, p. 22). L'utilisation rigide de ces stratégies aura un impact sur le développement de ce que nous appellerons le style d'attachement de l'individu.

Les travaux de Bowlby furent repris par Mary Ainsworth qui, suite à son expérience de la situation étrange, énonça plus clairement trois styles d'attachement (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Dans l'attachement sécurisé, l'enfant a confiance que sa mère est disponible pour lui quand il en a besoin. Même s'il peut pleurer quand elle s'absente lors de l'expérience de la situation étrange, il se rassure rapidement à son retour et initie les contacts avec elle. La figure d'attachement représente donc un lieu sécurisant vers lequel l'enfant sait qu'il peut se retourner en cas de besoin. Lorsque la figure ne répond pas de manière assez constante, l'enfant peut développer un attachement anxieux où il ne sent pas qu'il peut totalement se fier à l'autre. Il tente alors de maximiser les contacts avec la figure parentale pour augmenter ses chances de voir son besoin comblé. Cette stratégie d'hyperactivation peut se traduire par plus de cris ou de pleur, et ce même lorsque le parent est présent. Lorsque l'enfant ne voit pas ses besoins reconnus et qu'il ne reçoit pas de réponse adéquate, il peut plutôt basculer vers la désactivation et développer un attachement évitant où il se coupe de son émotion ainsi que de son besoin relationnel. Il pourra alors chercher à minimiser son contact avec l'autre et éviter d'exprimer ses besoins. Cette coupure affective ne serait toutefois que superficielle puisque des recherches mesurant les niveaux physiologiques de stress indiquent clairement que malgré leur détachement extérieur, les enfants présentant une dynamique évitante vivent un stress très important dans un contexte comme la situation étrange (Sroufe & Waters, 1977).

Avec le temps, l'enfant qui grandit doit se séparer physiquement de la figure d'attachement et il intègre donc cette relation comme un modèle interne de fonctionnement qu'il appliquera dans ses autres relations ainsi que face à lui-même tout au long de sa vie (Magai, 2008; Mikulincer & Shaver, 2008). Les recherches se poursuivent d'ailleurs et un nombre grandissant d'écrits expliquent comment l'attachement continue à avoir un impact sur l'individu à l'âge adulte, notamment dans ses relation de couple (Brumbaugh & Fraley, 2006; Fisher & Crandell, 2001; Mikulincer & Shaver, 2007, Ch. 10). Ce modèle interne de fonctionnement s'appliquerait aussi sur la manière dont l'enfant, et plus tard l'adulte, gèrera ses émotions (Mikulincer & Shaver, 2007, Ch. 7; Wallin, 2007). Dans le cas d'un attachement sécurisé, l'enfant intègre qu'il peut gérer ses propres affects. La sécurité ressentie auprès de la figure principale crée l'espace nécessaire à la réflexion sur ce qui est ressenti. À l'âge adulte, cela favorise donc la mentalisation, c'est-à-dire la capacité de prendre une position réflexive dans la gestion des émotions (Jurist & Meehan, 2009; Wallin, 2007). Pour l'attachement évitant, on rencontre une réduction du registre émotionnel, surtout dans un contexte relationnel susceptible d'éveiller les processus liés à l'attachement. Cette dynamique rend la mentalisation difficile puisque l'affect est coupé du champ de conscience. À l'âge adulte, l'individu est donc susceptible de vivre un isolement émotionnel lorsqu'il est en relation ou de rechercher un isolement physique pour éviter les contacts relationnels. Pour ce qui est de l'individu ayant un style d'attachement anxieux, sa réponse face à son monde interne sera basée sur son vécu relationnel. Tout comme il n'a pas complètement confiance que son entourage sera en mesure de répondre à ses besoins, il ne développe pas confiance en ses propres moyens pour se sécuriser. Il n'y a ici pas d'espace de mentalisation puisque le vécu affectif est trop intense. L'individu sera donc susceptible de chercher intensément des sources de réassurances à

l'extérieur, tout en continuant de vivre de l'incertitude face à la possibilité d'être abandonné à lui-même dans sa détresse. Il est toutefois important de souligner que selon les auteurs contemporains, les catégories d'attachement devraient être vues comme des tendances et non comme de catégories fixes. Ces tendances seraient relativement flexibles et auraient la possibilité d'être modifiées par des relations ou un processus de thérapie plus tard dans la vie (Siegel, 2012; Wallin, 2007). Cette réalité n'empêche toutefois pas de reconnaître l'intérêt de ce modèle dans la compréhension du comportement humain.

La théorie de l'attachement ne prétend pas tout expliquer mais représente un angle intéressant pour comprendre le fonctionnement de l'individu. L'importance de cette dynamique relationnelle dans des aspects plus larges des relations a suscité des questionnements sur la présence d'une relation d'attachement entre l'individu et la divinité. Reprenant des écrits d'Ainsworth, Kirkpatrick rapporte certains critères décrivant comment Dieu pourrait jouer le rôle de figure d'attachement chez le croyant (Kirkpatrick, 2005, Ch. 3). Des éléments de la religion, tels les mythes et les lieux de culte, serviraient ici à maintenir une proximité avec la divinité. Dieu serait également vu comme refuge dans des situations de stress intense, comme un deuil ou l'approche de notre propre mort, et il pourrait aussi servir de base de sécurité permettant au croyant de développer un sentiment de confiance fondamentale réduisant l'anxiété au quotidien. Faisant d'autres parallèles, l'auteur suggère que la situation de séparation face à la divinité pourrait générer une anxiété que le croyant veut éviter. La possibilité d'être abandonné par Dieu pourrait aussi créer une détresse importante chez le croyant.

Dans ce contexte, Kirkpatrick poursuit en décrivant comment le croyant aurait un style d'attachement associé à sa relation avec Dieu qui pourrait entrer dans les mêmes catégories que celles énoncées par Ainsworth. L'origine de ce style est expliquée par deux hypothèses. Selon l'hypothèse de correspondance, la relation avec Dieu serait en continuité avec le modèle intégré dans la relation d'origine et le style d'attachement serait donc identique (Kirkpatrick, 2005, Ch. 5). Par exemple, un individu ayant un attachement anxieux envers sa figure de départ aurait aussi un attachement anxieux envers la figure divine. Il existe aussi une hypothèse de compensation selon laquelle la relation que le croyant développerait avec la divinité serait plutôt de nature à compenser pour les lacunes du style d'attachement original développé dans la relation avec la première figure (Kirkpatrick, 2005, Ch. 6). Si nous reprenons l'exemple de l'individu ayant un style d'attachement anxieux, la relation d'attachement avec la figure divine serait ici sécurisée et permettrait alors de compenser le style original en réduisant l'anxiété. L'auteur rapporte des résultats de recherche selon laquelle 44% des participants ayant un style d'attachement évitant avec leur mère auraient vécu une expérience de conversion religieuse soudaine plus tard dans leur vie (Kirkpatrick, 2005, p. 130). Les recherches tendraient tout de même à démontrer que l'hypothèse de correspondance aurait un pouvoir explicatif plus grand mais la question nécessiterait plus de recherches pour bien comprendre les forces en place. Kirkpatrick (2005) demeure tout de même conscient que la vision de Dieu comme figure d'attachement s'applique surtout dans le cas d'une religion monothéiste comme le christianisme.

4.3.2 Le rôle de l'attachement dans l'expérience ascétique chrétienne

Les textes du christianisme que nous utilisons ici peuvent illustrer différentes dynamiques d'attachement lorsqu'ils sont lus selon cet angle. Des pratiques comme le retrait anachorétique, le renoncement et la prière sont présentées comme des manières d'avancer dans le cheminement spirituel. Une lecture centrée sur la théorie de l'attachement pourrait toutefois nous amener à voir des différences dans les motivations qui sous-tendent ces pratiques et les manières dont elles seront vécues subjectivement par le moine.

Comme nous l'avons vu dans les *Apophtegmes*, le retrait anachorétique est habituellement considéré comme l'un des aspects essentiels des pratiques puisqu'il doit mener à la tranquillité intérieure (*hesychia*). Nous avons toutefois remarqué comment les sentences ne vont pas toutes dans le même sens sur la manière d'actualiser cet état. Tandis que le retrait de la société semble essentiel pour certains comme Arsène qui se doit de fuir les hommes (*Apophtegmes des Pères*, II 2. 3), d'autres y voient la possibilité de vivre cet état de tranquillité tout en étant dans le monde. Amma Synclétique exprime ce point de vue en disant :

« Beaucoup de ceux qui vont dans la montagne, agissant comme des citadins, ont couru à leur perte; et beaucoup de ceux qui sont dans les villes font les œuvres du désert et se sauvent. Il est possible, en effet, au milieu de la multitude, de vivre seul en esprit, et, demeurant isolé, de vivre par la pensée au milieu des foules. » (*Apophtegmes des Pères*, II 27)

À partir de ce que nous avons vu, ces deux interprétations pourraient refléter des styles d'attachement différents. Comme nous l'avons mentionné dans la présentation des styles, un attachement de type évitant peut faire en sorte que l'individu tente de se retirer des situations où il doit être en relation afin d'éviter les dérangements internes que cela peut lui causer. Un moine présentant un style d'attachement évitant pourrait voir dans l'*hesychia* une justification

du retrait des foules et des émotions difficiles à gérer. Cette lecture n'est toutefois pas la seule possible. Nous avons aussi vu comment un attachement sécurisé serait lié à une capacité de gestion des émotions permettant d'être moins troublé en situation stressante. Les propos d'Amma Synclétique semblent ici illustrer une telle dynamique alors qu'un attachement plus sécurisé pourrait mener à ne pas faire de clivage entre la vie en société et le retrait. Un attachement sécurisé pourrait alors permettre de considérer qu'il est possible de se placer dans des dispositions internes permettant de vivre un certain retrait face aux dérangements qui peuvent être de nature externe ou interne.

Nous pouvons analyser les passages sur la componction de la même manière pour y voir la manifestation d'un autre style. La peur de Dieu manifestée dans plusieurs des sentences sur la componction peut ici nous amener à considérer la présence de parallèles avec un style d'attachement anxieux. Alors que nous avons souligné comment un tel style reflétait une incertitude sur la présence de la figure d'attachement en cas de besoin, les propos des moines que nous avons présentés peuvent exprimer une certaine crainte que Dieu ne soit pas présent en cas de besoin et abandonne donc le moine en situation de stress plutôt que de jouer le rôle de refuge. Par exemple, Abba Isaïe manifeste la peur de perdre le soutien de Dieu en s'écriant « Malheur à moi, malheur à moi, car je fais ce que Dieu a en horreur, aussi ne me guérit-il pas! » (*Apophtegmes des Pères*, III 13). On voit dans ce passage la crainte réelle que Dieu désapprouve le comportement du moine et qu'il ne réponde pas à sa demande en cas de besoin. Selon les comportements attendus dans la théorie de l'attachement, une telle anxiété est alors susceptible d'amener le moine à être encore plus sérieux dans ses pratiques d'ascétisme pour s'assurer d'être vu par Dieu, tout comme l'enfant est très expressif dans ses

demandes quand il veut s'assurer d'être vu par sa figure d'attachement lorsqu'il a besoin d'un refuge.

La manière de faire face aux affects comme la tentation de fornication peut aussi illustrer différents styles d'attachement de la part des moines ayant prononcé les paroles retrouvées dans le texte. En effet, la gestion de ces affects peut refléter une confiance en Dieu où il représente une base de sécurité permettant de faire face à cette tentation. Comme nous l'avons vu, un attachement sécurisé permet une gestion des affects où ces derniers sont acceptés de manière plus ouverte et gérés sans désorganisation. De plus, lorsque le texte suggère de se tourner vers le Seigneur pour demander son support en affirmant « [...] Écarte de toi la mauvaise odeur, réveille-toi et prie en disant : 'Fils de Dieu, aide-moi'. Fais cela aussi pour les autres pensées. Car nous n'avons pas à déraciner les pensées, mais à leur résister » (*Apophtegmes des Pères*, V 19), la figure divine est présentée comme digne de confiance pour aider à gérer différents affects difficiles. L'auteur pourrait donc ici manifester un attachement sécurisé à Dieu alors que même s'il réalise que la tentation de fornication peut être menaçante, il est conscient qu'il peut lui faire face sans se désorganiser et il a confiance que le Seigneur sera là pour le soutenir s'il devient trop difficile de gérer la tentation seul. Ces mêmes affects sont toutefois plus dérangeants chez l'individu présentant un attachement anxieux ou évitant. Dans un autre passage présenté, ces tentations peuvent sembler très menaçantes et sont considérées comme pouvant mener à un résultat catastrophique comme la perte du salut. Une sentence anonyme affirme: « Pour cette pensée, tiens-toi sur tes gardes autant que tu le peux, car de cette pensée, chez qui y succombe, vient le désespoir du salut » (*Apophtegmes des Pères*, V 34). Cela peut signifier que le moine qui succomberait à la tentation de fornication

perdrait tout espoir de pouvoir atteindre le salut recherché. On pourrait donc y voir la possibilité d'un attachement anxieux à la base chez le moine ainsi qu'un attachement anxieux à Dieu qui, selon les textes, ne serait pas nécessairement présent, disposé ou en mesure de faire parvenir le moine au salut. L'exemple de la fornication peut ici illustrer l'hypothèse de correspondance présentée par Kirkpatrick (2005) alors que le niveau de confiance manifestée par les moines dans la gestion de leurs propres affects semble similaire à celle manifestée envers Dieu.

La manière de vivre le discernement pourrait encore une fois être liée au style d'attachement que le moine présente. Le discernement est la manière dont le moine arrive à savoir quelles pratiques sont bonnes et lesquelles sont contreproductives dans son cheminement. On souligne dans le texte l'impact négatif de l'excès : « Il y a des gens qui ont broyé leur corps dans l'ascèse; mais, pour avoir manqué de discernement, ils se sont éloigné de Dieu » (*Apophtegmes des Pères*, X 1). Plutôt que de condamner le moindre écart, plusieurs sentences reconnaissent ici que la tentation est possible et qu'une application trop rigide des règles pourrait mener à des conséquences bien pires qu'une entaille mineure dans le comportement attendu. L'abba Isidore souligne bien cette flexibilité en disant :

« Si vous pratiquez régulièrement le jeûne, ne vous glorifiez pas de votre ascèse; si cela vous donne l'orgueil, quel besoin avez-vous de jeûner? Il vaut mieux, en effet, pour l'homme de manger de la viande que de se monter la tête et se vanter. » (*Apophtegmes des Pères*, X 41)

Les apophtegmes sur le discernement accordent donc un espace à la flexibilité des règles ascétiques puisque la vertu recherchée serait plus importante que la rigidité comportementale. Tout comme nous l'avons vu précédemment, le style du moine qui reçoit les règles ascétiques peut ici avoir un impact sur le niveau de rigidité de leur application. Un moine ayant un style

d'attachement sécurisé à la base est déjà susceptible de démontrer plus de flexibilité dans la gestion de son monde interne tandis qu'un attachement anxieux pourrait mener à une hyperactivation que nous croyons susceptible de se traduire ici par des pratiques excessives et répétitives ayant pour but de tenter de se rassurer comme dans le cas de certains troubles anxieux. Mikulincer et Shaver rapportent d'ailleurs plusieurs résultats de recherche montrant un lien significatif entre un attachement anxieux et des troubles d'anxiété à l'âge adulte (2007, p. 379). Un attachement sécurisé envers la figure de Dieu pourrait aussi se manifester par un niveau de pratique respectant son propre corps puisque le moine aurait ici confiance que son comportement sera reconnu. Tout comme au niveau personnel, nous pourrions alors penser qu'un attachement anxieux envers la divinité pourrait encore une fois se refléter par des pratiques plus extrêmes ayant ici pour but de s'assurer d'être reconnu par Dieu dans l'espoir qu'il intervienne positivement. La règle de discernement devient donc importante pour ces moines anxieux afin d'encourager une ascèse modérée. De plus, nous avons mentionné comment certaines relations dans la vie de l'individu peuvent encourager un assouplissement du style développé dans l'enfance et mener à l'intégration de nouvelles manières d'entrer en contact avec les autres ainsi qu'avec soi-même. Dans le contexte monastique où certaines rencontres sont permises, notamment pour les enseignements, on peut penser qu'un moine plus ancien pourrait jouer un rôle relationnel significatif pour un jeune moine. Dans un tel cas, cette relation pourrait permettre au novice de se sécuriser un peu plus dans la gestion de ses affects et le mener à un discernement intrinsèque qui est possible seulement s'il y a un espace de réflexion permettant de vivre les diverses expériences et de leur donner un sens différent.

L'endurance à l'épreuve prônée dans les *Apophtegmes* pourrait aussi prendre une teinte différente selon le style d'attachement. Dans un contexte d'attachement sécurisé avec la figure divine qui, tout comme la figure d'attachement le fait avec le nouveau-né, il est possible de penser que le moine pourrait absorber l'inconfort ressenti dans l'épreuve et lui donner un sens qui est moins menaçant. Les *Apophtegmes* soulignent comment l'épreuve doit être accueillie et combattue avec l'aide de Dieu. Dans un passage associé à l'abba Jean Colobos, on dit à ce sujet « Va, supplie Dieu d'avoir à combattre; car c'est par les combats que l'âme progresse », avant de demander plus loin « Seigneur, donne-moi l'endurance dans les combats » (*Apophtegmes des Pères*, VII 12). Dans un autre passage anonyme, un moine dit à un vieillard « [...] si je peine, je vois pourtant que cette peine porte du fruit en moi. Mais demande plutôt à Dieu dans tes prières qu'il me donne l'endurance pour supporter » (*Apophtegmes des Pères*, V 24). On suggère ici de placer sa confiance dans le Seigneur pour soutenir le moine dans la souffrance qui doit apporter des bienfaits supérieurs. Ces sentences pourraient donc être interprétées comme l'illustration d'une vision selon laquelle Dieu, tout comme une figure d'attachement sécurisante, aidera le moine à gérer cet inconfort et lui donnera du support pour affronter cette situation désagréable en lui donnant un sens.

L'obéissance est également un aspect important de la vie monastique et fait partie des règles ascétiques. Dans plusieurs *apophtegmes*, on souligne donc l'obéissance à Dieu en illustrant différentes formes que peut prendre cette relation. On voit des propos démontrant que l'obéissance doit apporter des fruits et assurer une réponse de la part de Dieu. En rapportant les paroles de l'abba Moïse, l'abba Miôs indique clairement « L'obéissance répond à l'obéissance; si quelqu'un obéit à Dieu, Dieu l'exauce » (*Apophtegmes des Pères*, XIV 9).

Cette obéissance peut aussi passer par un moine considéré plus sage chez qui vint à quelques reprises un disciple pour recevoir des instructions sur sa pratique (*Apophtegmes des Pères*, XIV 30). Ces propos reflètent encore une confiance que la figure divine ou l'ancien auquel le moine doit obéir possède une expérience et une sagesse suffisante. Il y a bien sûr la condition d'obéissance, mais Dieu est présenté comme étant disponible pour répondre à la demande du moine tout comme une figure d'attachement dans une dynamique sécurisée (*Apophtegmes des Pères*, XIV 9). Une telle lecture pourrait refléter une dynamique de correspondance entre le style d'attachement du moine et la relation développée avec l'autre figure. D'un autre côté, cette obéissance pourrait être interprétée comme une dépendance du moine qui n'a pas confiance en sa capacité à prendre les guides de sa propre vie et qui doit donc se raccrocher à une instance externe pour s'occuper de lui (*Apophtegmes des Pères*, XIV 30). Selon une telle lecture, l'obéissance pourrait donc être un moyen pour un moine ayant un attachement anxieux à la base de chercher refuge dans le monachisme et de trouver, dans la figure de Dieu ou dans un moine plus ancien, une figure d'attachement compensatrice susceptible de l'aider à se sécuriser. La relation liée à l'obéissance pourrait ici servir de compensation.

Le rôle de la prière, qui est primordiale dans le texte, pourrait encore une fois être interprété sous l'angle de l'attachement. Elle est vue comme une façon de « mettre sa confiance en Dieu » et on ajoute l'importance de le prier comme s'il était présent parce qu'on le considère vraiment présent (Desprez, 1998, p. 305). Certains passages encouragent la prière fréquente qui permettrait de garder le lien avec le Seigneur dans différentes situations. L'abba Macaire dit :

« Il faut non faire de longs discours, mais étendre fréquemment les mains et dire : Seigneur, comme tu le veux et le sais, prends pitié de moi, et si le combat se

poursuit : Seigneur, secours-moi! Lui même sait ce qui nous convient et nous fait miséricorde. » (*Apophtegmes des Pères*, XII 11)

On ne peut s'empêcher de voir un parallèle clair entre ces propos et l'enfant dans la situation étrange d'Ainsworth. Tandis que l'enfant se retourne vers sa mère pour se sécuriser dans son exploration et pour trouver secours en situation stressante, Macaire suggère de se retourner souvent vers Dieu par de courtes prières et de lui demander secours en situation de combat. Ce passage présente également le Seigneur comme sachant ce qui convient, ce qui correspond encore à la sagesse recherchée dans la figure d'attachement (Bowlby, 1979) et qui illustre ici un exemple possible d'attachement sécurisé avec la figure divine.

Comme nous pouvons le voir, les textes des *Apophtegmes* pourraient être lus comme des illustrations de différents styles d'attachement de la part des auteurs. Les extraits présentés peuvent surtout être interprétés comme des représentations d'un attachement sécurisé ou anxieux chez le moine dans sa gestion de ses affects. Selon cette lecture, le texte pourrait aussi présenter des exemples de l'hypothèse de correspondance ou de compensation alors que la manière de voir la relation avec Dieu reflèterait le style d'attachement développé dans l'enfance ou serait un moyen de compenser un attachement insécurisé par le biais d'une nouvelle relation.

Certains éléments de la *Vie d'Antoine* peuvent également être observés sous l'angle de la théorie de l'attachement. On remarque plusieurs comportements dans les premières années de sa vie qui amènent à questionner le style qu'il pouvait manifester. Étant présenté comme un enfant qui « refusa d'apprendre les lettres, car il voulait éviter la compagnie des autres enfants » (Athanase d'Alexandrie, *Vie d'Antoine*, 1, 2), on pourrait déjà voir chez Antoine un

tableau ressemblant à un attachement de type évitant. Son attitude face à ses parents va d'ailleurs dans le même sens alors que sa tendance à ne rien demander est très similaire à la propension à se couper de leurs affects que présentent les enfants ayant un style évitant tels que nous les avons décrits plus haut. On le décrit comme un enfant soumis qui « n'importunait pas ses parents pour avoir une nourriture variée et délicate, et ne cherchait pas le plaisir qu'elle procure. Il se contentait uniquement de ce qu'il trouvait et ne cherchait rien de plus » (Athanase d'Alexandrie, *V. A.* 1, 4). La suite de son histoire continue sur cette même voie. Alors qu'il fut placé dans un contexte de proximité relationnelle quand il a dû s'occuper seul de sa jeune sœur suite au décès de ses parents (Athanase d'Alexandrie, *V. A.* 2, 1-2), c'est à ce moment que l'idée de tout abandonner lui vint. Il voulut alors se lancer dans l'ascèse rapidement et

« [...] ne supportant plus d'attendre, il sortit et distribua même cette réserve aux petites gens. Il confia sa sœur à des vierges connues et fidèles, et la leur remit pour qu'elles la forment à la virginité. Quant à lui, il s'adonnait désormais à l'ascèse devant sa maison, attentif à lui-même et s'astreignant à une ferme discipline. » (Athanase d'Alexandrie, *V. A.* 3, 1)

Selon une lecture basée sur l'attachement, nous pourrions considérer que l'évitement devint donc rapidement une option pour s'éloigner de cette proximité. De plus, même s'il était déjà chrétien, son choix de se consacrer à une existence ascétique en entendant des Écritures présente des ressemblances avec les conversions rapides qui sont, selon les recherches mentionnées précédemment, plus fréquentes chez les individus présentant un attachement de type évitant. Se sentant « comme si la lecture avait été faite pour lui » (Athanase d'Alexandrie, *V. A.* 2, 4), il eut alors l'inspiration de commencer sa pratique ascétique.

Tout comme dans le cas de certains passages des *Apophtegmes*, le retrait anachorétique d'Antoine peut encore ressembler à l'illustration d'un attachement évitant. Contrairement à l'un des passages des *Apophtegmes* présentés plus tôt où l'*hesychia* pouvait être vécue dans le monde (*Apophtegmes des Pères*, II 27), nous pourrions émettre l'hypothèse qu'Antoine n'arrivait pas à se créer un espace intérieur où se retirer et devait donc constamment s'éloigner de plus en plus des hommes pour vivre son ascèse. Comme nous l'avons souligné plus haut, « près de vingt ans il mena ainsi reclus la vie ascétique : il ne sortait pas et on ne le voyait que très rarement. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 14,1). Ce type d'attachement pourrait également permettre d'interpréter différemment son habileté à résister aux démons qui tentaient de le perturber à partir de la gestion de ses propres affects. Comme nous l'avons aussi mentionné plus haut, Antoine savait comment éteindre « le tison de la tromperie du démon » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 5,5) qui tentait d'éveiller la tentation en lui. Une lecture se basant sur un attachement évitant pourrait nous amener à penser que sa coupure avec ses affects le rendait en quelque sorte immunisé face aux attaques des démons qui tentaient de l'atteindre par ce moyen. Une coupure semblable pourrait être perçue comme vertueuse lorsqu'elle est observée de l'extérieur, mais on peut se demander si les signes physiologiques d'Antoine (ex : stress) auraient vraiment démontré un calme profond si la technologie avait permis de les mesurer au IV^{ème} siècle.

Malgré le fait que son comportement soit très similaire à ce qu'on peut observer dans le cas d'un attachement évitant, la relation qu'Antoine entretient avec la divinité peut nous amener à considérer la possibilité que Dieu ait pu lui servir de figure compensatrice pour tenter d'arriver à un attachement plus sécurisé. Il exprime notamment sa confiance dans l'intervention divine

dans l'ensemble de ses miracles ou guérisons alors qu'il les attribue constamment à Dieu qui est donc présenté comme une figure plus forte qui intervient en cas de besoin. Il était souvent exaucé dans ses demandes de guérison et

« [...] rendait grâce au Seigneur et exhortait les malades à prendre patience et à reconnaître que faire des guérisons n'appartenait ni à lui ni à aucun homme, mais à Dieu seul, qui le fait quand il le veut et pour qui il le veut. » (Athanase d'Alexandrie, *V.A.* 56,1)

Comme nous pouvons le voir à la lumière de notre analyse, les textes de la tradition ascétique du christianisme du IV^{ème} siècle peuvent être interprétés de différentes manières lorsqu'ils sont observés à travers la lentille de la théorie de l'attachement. Alors que les propos des Pères du désert pourraient parfois illustrer un attachement sécurisé ou anxieux à la base, ce style peut se poursuivre dans la relation avec Dieu et influencer le niveau de pratique de l'ascèse. Par cette lecture, nous pourrions également voir dans la *Vie d'Antoine* comment ce personnage pouvait présenter un attachement évitant au départ mais comment Dieu peut ici avoir servi de figure compensatoire dans laquelle il a pu mettre sa confiance. Nous remarquons que certains des passages illustrant un attachement évitant sont similaires à ceux utilisés pour illustrer le trouble de personnalité schizoïde plus tôt. Il ne s'agit pas d'une coïncidence puisque l'attachement évitant est considéré comme la racine du trouble de personnalité schizoïde (Wallin, 2007, p. 211). Comme nous venons de le voir, une lecture basée sur l'attachement offre tout de même plus de flexibilité qu'une lecture uniquement pathologique basée sur le *DSM-5*. Précisons toutefois que l'objectif de cette réflexion n'est pas d'utiliser quelques lignes de texte pour extrapoler et prétendre identifier avec certitude le style d'attachement des Pères ou d'Antoine. Le but est ici d'illustrer comment un même comportement peut être motivé et vécu de manières différentes, tout en soulignant comment la théorie de l'attachement peut

représenter une grille de lecture intéressante dans ce contexte. Cette réflexion démontre donc que les règles de la tradition ascétique telles qu'elles sont présentées dans les textes peuvent être reçues et vécues de différentes manières en fonction de variables psychologiques inconscientes chez le moine qui s'engage dans cette voie.

4.4 Ascétisme bouddhiste et psychologie évolutionniste

4.4.1 Présentation de la psychologie évolutionniste

Dans le cas d'une tradition non-théiste comme le bouddhisme Theravada, la théorie de l'attachement permet moins bien d'analyser la place d'une figure divine dans la relation entretenue avec les pratiques d'ascétisme. Puisque le bouddhisme est plutôt une religion où la communauté joue un très grand rôle, on peut toutefois se retourner vers la psychologie évolutionniste pour analyser les textes et ainsi illustrer une autre manière de comprendre les pratiques de renoncement. Cette branche de la psychologie s'intéresse aux origines du comportement humain dans une optique où ces comportements devraient avoir pour but de donner un avantage à l'individu (en terme de survie, de reproduction ou de place dans son groupe d'appartenance). Workman et Reader expliquent: «the fundamental assumption of evolutionary psychology is that the human mind is the product of evolution just like any other bodily organ » (Workman & Reader, 2008, p. 1). Une exploration des comportements humains selon cette perspective devrait donc nous permettre de leur donner un sens à partir de leur rôle dans l'évolution.

Cette approche fut notamment utilisée par Miller (2009) dans son analyse des habitudes de consommation. Il se base sur un autre postulat important de la psychologie évolutionniste

selon lequel plusieurs de nos comportements auraient pour but de signaler des traits ou qualités. La désirabilité de ce qui est signalé dans un milieu donné aurait un impact positif ou négatif sur le statut de l'individu. Selon lui, nos choix de consommation auraient pour objectif inconscient de signaler aux autres certains traits de personnalité qui doivent nous permettre de gagner du statut ou des avantages sociaux (Miller, 2009, Ch. 6). Il étudie donc les habitudes du consommateur dans une optique où elles permettraient de signaler ce qui est considéré comme les cinq traits de personnalité fondamentaux qu'on appelle le *Big Five* (McCrae & Costa, 2006), ainsi que l'intelligence.

Miller (2009) considère que le capitalisme et le consumérisme actuels sont le résultat logique de la tendance à signaler les traits, jumelée aux normes sociales, aux avancées technologiques, aux changements idéologiques, et à des incidents historiques. Il explique également la notion d'indicateurs de forme (*fitness indicators*). Il s'agit de signaux des traits et qualités d'un individu qui sont perceptibles par les autres (Miller, 2009, p. 12). Alors que ces indicateurs sont surtout physiques chez les animaux, l'homme fonctionne à un autre niveau qui l'amène à signaler des indicateurs qui sont plus culturels. Miller illustre d'ailleurs la place de la culture par un exemple particulièrement pertinent dans le cas qui nous intéresse ici. Selon lui, si le statut d'un individu dans un milieu donné dépend de sa capacité à mémoriser la Torah, c'est ce que fera cet individu pour se démarquer et signaler un trait désirable dans son environnement (Miller, 2009, p. 14). Nous aurions donc tendance à signaler des traits et vertus susceptibles de nous aider à retirer des avantages : « These are the biological virtues that people try to broadcast, with the unconscious function of attracting respect, love, and support from friends, mates and allies » (Miller, 2009, p. 15).

Alors que Miller suit sa logique occidentale selon laquelle les habitudes de consommation servent à signaler des traits, nous pouvons adapter sa lecture à un autre environnement culturel et analyser comment l'ascétisme permet de signaler des traits très valorisés dans la tradition bouddhiste. L'étude des textes comme le *Dhammapada* est encore une fois pertinente dans cette optique puisqu'en plus de donner des indications au moine sur la conduite à adopter, ils servent notamment à signaler aux laïcs les qualités spéciales du moine (Bailey & Mabbett, 2006, p. 206-207). Une telle analyse se prête donc bien à une exploration des différents traits qui peuvent y être signalés. Nous reprendrons alors la démarche de Miller en nous basant aussi sur les traits du *Big Five* ainsi que sur l'intelligence, mais en analysant comment l'ascète, tel qu'il est présenté dans les textes du bouddhisme Theravada, peut par ses attitudes et comportements faire l'étalage de ces traits pour obtenir un meilleur statut dans son milieu. Comme le souligne toutefois Brekke, l'application de concepts de psychologie occidentale dans une analyse de la tradition bouddhiste pourrait s'avérer réductrice (Brekke, 2002, p. 67-69). C'est l'une des raisons pour laquelle nous utilisons la psychologie évolutionniste dans notre analyse. Étant issue des études sur l'évolution de l'espèce humaine dans son ensemble, cette approche devrait aller au-delà d'une vision culturellement teintée d'un phénomène pour plutôt ramener ce dernier à ses racines premières. Il s'agit donc ici d'une tentative de transcender l'adoption d'une vision potentiellement réductrice dans l'étude des processus en place.

4.4.2 Les traits : le *Big Five* et l'intelligence

Les traits du *Big Five* tels que présentés par McCrae et Costa (2006) sont l'ouverture à l'expérience, le caractère consciencieux, l'agréabilité, le névrotisme et l'extraversion. Les

individus présentant un haut niveau d'ouverture à l'expérience ont une imagination fertile et sont plus sensibles à l'esthétique, notamment dans leur appréciation de l'art en général. Ils sont également ouverts à leurs émotions qu'ils utilisent comme source d'inspiration pour orienter leur vie. Leur ouverture est aussi présente face aux actions, aux idées et aux valeurs. Ils sont donc plus susceptibles d'essayer de nouvelles activités, et de se montrer intéressés à d'autres façons de voir ou de faire les choses (McCrae & Costa, 2006, p. 49-50). Les individus présentant un niveau plus bas démontreraient alors plus de conservatisme au niveau des idées ou des comportements. Ils apprécieraient plutôt la routine et seraient plus résistants au changement.

Le caractère consciencieux se réfère à un bon niveau de contrôle de soi. On peut voir les individus consciencieux comme ayant un sens du devoir très développé et ils peuvent donc être « inhibés, adhérant scrupuleusement à leurs préceptes moraux » (McCrae & Costa, 2006, p. 50, traduction libre). Ils sont très disciplinés dans l'atteinte de leurs objectifs. Ils réfléchissent aussi aux conséquences de leurs gestes avant de décider des actions à poser. Ils sont fiables et dignes de confiance (McCrae & Costa, 2006, p. 50). Les individus ne possédant pas ce caractère présentent une plus grande spontanéité qui peut aller jusqu'à l'impulsivité. Le chaos ainsi créé peut rendre difficile l'atteinte des objectifs.

Toujours selon McCrae et Costa, les individus présentant le trait d'agréabilité auraient tendance à faire confiance et seraient eux-mêmes dignes de confiance en étant honnêtes dans leurs interactions avec les autres. Ils valorisent l'altruisme et s'efforcent donc de venir en aide à ceux qui en ont besoin. Ils ont tendance à faire passer les besoins de l'autre avant les leurs et

se montrent modestes vis-à-vis leurs réalisations ou habiletés. Ils recherchent l'harmonie et l'évitement des conflits (McCrae & Costa, 2006, p. 50). Un niveau plus bas d'agréabilité serait plutôt lié à un narcissisme exploitant où l'individu serait centré sur ses propres besoins, cherchant à manipuler les autres pour ses gains personnels, tout en présentant une attitude désagréable empreinte d'agressivité et d'arrogance dans ses interactions sociales.

Un autre trait faisant partie du *Big Five* est le névrotisme. Il se manifeste chez les individus présentant souvent des émotions comme la peur et la colère. Ces individus sont plus susceptibles de se questionner sur leur valeur personnelle et de vivre de la dépression. Ils sont plus vulnérables aux émotions négatives et ont tendance à réagir de manière impulsive (McCrae & Costa, 2006, p. 47-48). Dans le cas qui nous occupe, un niveau plus bas de névrotisme pourrait se manifester par de la stabilité émotionnelles. Les individus ayant un faible niveau de névrotisme serait donc plus résistants au stress et plus stable émotionnellement. Ils démontreraient alors plus de calme face aux stressseurs et agiraient de manière plus mature.

Pour ce qui est de l'extraversion, elle se manifeste au niveau interpersonnel par une attitude chaleureuse en relation, la recherche de contacts avec les autres, et l'affirmation de soi, notamment dans l'expression des idées et émotions. Au niveau du tempérament, les extravertis sont attirés par l'activité, la recherche d'excitation et ils rapportent plus d'émotions positives (McCrae & Costa, 2006, p. 49). Les individus présentant un niveau plus bas d'extraversion auraient plutôt des traits contraires comme une attitude plus détachée avec les autres, de la retenue dans l'expression, et un tempérament plus tranquille.

Le dernier trait utilisé ici est l'intelligence. Il s'agit d'un concept controversé en psychologie puisqu'il existe plusieurs définitions qui ne font pas nécessairement toutes consensus, même si nous avons l'impression de quand même savoir instinctivement de quoi nous parlons. Puisque nous nous basons ici sur la vision de Miller, nous utiliserons sa définition de l'intelligence qui serait selon lui : « [A] set of psychological adaptations common to all normal humans, including capacities for learning language, using tools, and understanding other people's beliefs and desires » (Miller, 2009, p. 187). Toujours selon Miller: « intelligence predicts objective performance and learning ability across all important life domains that show reliable individual differences » (Miller, 2009, p. 187). Même si ces capacités adaptatives doivent être présentes chez tous les individus, il existe des différences individuelles dans la manière dont elles se manifestent.

4.4.3 Les traits dans la représentation de l'ascète bouddhiste

Comme nous l'avons mentionné, ces différents traits peuvent être désirables à différents niveaux dans un milieu donné, tout dépendant de ce qui est désirable dans la culture environnante. Les textes étudiés nous donnent ici un bon exemple des attitudes et comportements adoptés par l'ascète dans le bouddhisme Theravada et nous pouvons donc voir quels traits sont considérés comme désirables dans cette tradition.

Dans un premier temps, plusieurs des passages du *Dhammapada* peuvent être considérés comme des représentations du caractère consciencieux. On décrit comment « l'homme qui dompte ses sens / Comme un conducteur dresse ses coursiers, / Et dont l'orgueil est éteint, les souillures effacées, / Il est même envié des dieux » (*Dhammapada* VII, 94). L'*arhat* qui

suivrait cette direction pourrait donc être vu comme un individu ayant un bon contrôle de soi. En suivant les enseignements du Bouddha qui suggérait « d’observer le Code de Discipline, / Manger avec retenue, vivre reclus » (*Dhammapada* XIV, 185), l’ascète démontrerait aussi qu’il est consciencieux. Il en est de même chez le *bhikkhu* alors que le contrôle de soi est considéré comme un élément faisant partie intégrante de son fonctionnement : « Maîtrisant sa main, son pied, sa parole, / Suprême dans la maîtrise de soi, / Celui qui trouve joie à méditer et vit en solitaire, / Calme et posé, ayant son content avec ce qu’il a, / On peut l’appeler un *bhikkhu*. » (*Dhammapada* XXV, 362). Le *bhikkhu* est conscient de l’importance du contrôle de soi puisque celui « qui se contrôle en tout est libre de toute souffrance » (*Dhammapada* XXV, 361).

Le caractère consciencieux est aussi présent dans le *Haritaca Jataka*. Après qu’il se soit adonné aux plaisirs sensuels avec la reine, Harita a un échange avec le Roi dans lequel on souligne l’importance de la maîtrise de soi chez l’ascète et l’importance que ce trait peut avoir dans le respect et la confiance que l’on donne au moine. La place accordée à ce trait dans la société bouddhiste est donc claire dans ce récit. Elle donne au moine un aura lui permettant d’obtenir des privilèges (ex : être logé). Nous comprenons donc comment ce trait est susceptible d’offrir à l’ascète des avantages qui ne seraient pas offerts à un individu qui serait perçu comme étant moins consciencieux.

Un autre trait qui est très présent dans la représentation du moine ou de la nonne bouddhiste est l’agréabilité. Un bon nombre de passages du *Dhammapada* dépeignent ces individus comme faisant le bien autour d’eux. Alors que le terme ascète se traduit par *samana* en pali, le

texte affirme : « Celui qui toujours sait calmer les maux, / Qu'ils soient grands ou petits, / On l'appelle un *samana*, celui qui apaise tout mal » (*Dhammapada* XIX, 265). L'ascète est donc représenté comme un individu très agréable pour les gens qu'il rencontre. Suivant les préceptes, il « dirige les autres sans rudesse » (*Dhammapada* XIX, 256) et agit pour « n'offenser ni maltraiter quiconque » (*Dhammapada* XIV, 185), ce qui est un autre moyen de se montrer agréable.

L'agréabilité peut également se retrouver dans le *Culla-Bodhi Jataka*. Alors que le roi pense avoir affaire à un imposteur qui ne fait que cacher une colère qui le consume, l'ascète démontre qu'il arrive plutôt à l'éteindre « en cultivant des pensées de bienveillance » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 100). Il signale ainsi sa tendance à rechercher l'harmonie puisqu'il est conscient du potentiel destructeur de la colère pour celui qui la vit mais aussi pour celui qui en est la cible.

Plusieurs autres passages du *Dhammapada* peuvent être vus comme reflétant un bon niveau de stabilité de la part de l'individu qui en suivrait les enseignements, ce qui signalerait ici un faible niveau de névrotisme. Le comportement contrôlé de l'ascète suivant la voie est un bon moyen de signaler la stabilité face aux autres membres de la collectivité : « Parole contrôlée, pensée contenue, / Et corps se comportant avec vertu : / Quand ces trois modes d'action sont purifiés, / On réalise la voie enseignée par les sages » (*Dhammapada* XX, 281). On considère comme un sage « celui qui est calme, sans haine et sans crainte » (*Dhammapada* XIX, 258). Ce même sage, « affranchi de la haine / Qui a coupé ces maux en lui / Et les a extirpés, détruits, / C'est lui qu'on qualifie de respectable » (*Dhammapada* XIX, 263). La stabilité

émotionnelle est donc associée à un haut degré de respectabilité dans la société bouddhiste, et la pratique ascétique permettant de démontrer ce trait signale une qualité susceptible de rapporter des avantages à l'individu.

On retrouve encore une fois ce même trait chez l'ascète qui maîtrisa sa colère naissante dans le *Culla-Bodhi Jataka*. Alors que le contexte aurait pu l'amener à perdre le contrôle de lui-même, il sut garder son calme. Il est conscient que « celui qui calme sa colère, comme un feu sans combustible se réduit, voit son honneur grandir, comme la lune qui croît » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 101). Comme l'indique le récit, il obtint effectivement le respect du Roi qui « fut comblé et réjoui » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissante, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 101) et lui rendit les honneurs mérités en garantissant sa protection. Cet exemple illustre bien comment ce trait permet ainsi à l'ascète d'être perçu de manière positive dans son milieu et dans la culture bouddhiste, et d'en retirer des bénéfices aidant à sa subsistance.

L'ouverture à l'expérience est aussi abordée dans le *Dhammapada*. On y favorise cependant plutôt la fermeture à l'expérience dans le but d'atteindre la libération. Le *Dhammapada* valorise donc le brahmane qui « se voue à la méditation, vivant reclus » (*Dhammapada* XXVI, 386). On y accorde aussi une grande valeur à « celui qui erre sans demeure, ayant renoncé aux désirs des sens, / Qui a éteint tout désir et toute aspiration à renaître » (*Dhammapada* XXVI, 415). Le renoncement aux désirs et à la renaissance est un bon exemple du fait que l'on valorise plutôt la fermeture à l'expérience liée aux désirs et à la recherche d'une nouvelle vie.

L'objectif de l'ascète est plutôt la restriction de la soif de certaines expériences dans le but d'arriver au *nirvana*.

Ce trait est également présent dans le *Mahajanaka Jataka*. Le Roi Janaka réalise alors que les attaches que l'homme peut avoir envers le monde empêchent le cheminement spirituel. Par le renoncement, il se ferme alors à un ensemble de distractions susceptibles de l'éloigner du progrès recherché. Tout en restant roi, il se retire dans sa résidence et donne l'ordre suivant : « Réunissez autour de vous les doyens de la cour et gouvernez le royaume » (Le vœu de renoncement du Grand Roi Janaka, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 130). Il continuera tout de même à être servi par un intendant pour s'occuper de ses différents besoins, mais il s'éloigne de plusieurs autres expériences privilégiées qui pourraient être liées à sa royauté. En gardant tout de même sa position, le roi ascète est donc le socle solide sur lequel reposent les bases morales de sa communauté et la stabilité ainsi obtenue en fait le gardien de l'ordre, ce qui lui donne respect et privilèges de la part des laïcs. Sans avoir un statut de royauté, le moine ou la nonne qui renonce à l'expérience jouit aussi d'une place hiérarchiquement plus élevée face aux laïcs tout en étant central dans la sauvegarde de la morale.

Les pratiques de renoncement du brahmane tels que décrites dans le *Dhammapada* sont encore ici une illustration du trait d'introversion (ou d'un faible niveau d'extraversion). On le décrit comme « Celui qui ne fréquente / Ni gens du monde ni gens sans foyer, / Qui marche solitaire et sans demeure, / N'entretenant aucun désir » (*Dhammapada* XXVI, 404). Le retrait des gens,

qui est une caractéristique majeure liée à l'introversion, est ici souligné de manière évidente et la pratique ascétique pourrait donc être une manière de signaler ce trait à la collectivité.

Pour ce qui est de l'introversion dans les *Jatakas*, l'ensemble des textes en illustre la place importante chez l'ascète. On la remarque par le retrait de la société et la recherche de tranquillité contemplative. Ce retrait permet l'étude des textes et une bonne compréhension du *Dharma*. Un moine passant trop de temps dans la société pourrait être perçu comme manquant de sérieux dans son étude de la Loi et ne serait plus aussi digne de confiance aux yeux des laïcs. On observe notamment la recherche de tranquillité dans le *Haritaca Jataka* alors qu'Harita se rend au départ dans l'Himalaya pour pratiquer la méditation et qu'il retourne dans la solitude à la fin du récit. Tel que nous l'avons mentionné dans d'autres exemples, le *Culla-Bodhi Jataka* illustre la retenue dans l'expression alors que l'ascète reste silencieux et ne se laisse pas aller à une colère qui pourrait être grisante puisqu'il sait qu'elle « apporte son lot de misère et mène à la ruine » (L'ascète qui maîtrisa sa colère naissance, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 100). On observe aussi le détachement chez le Roi Janaka alors que le récit du *Mahajanaka Jataka* rapporte comment il se distancie de presque toutes les interactions sociales associées à son rang et tente, tout comme l'arbre sans fruit, de se détacher des richesses et relations en se retirant afin de se concentrer sur le travail intérieur de la spiritualité.

Finalement, même si le trait ne fait pas partie des cinq traits originaux du *Big Five*, l'intelligence est utilisée par Miller (2009) et peut aussi être observée ici. En effet, il a déjà été évoqué que l'ascétisme pourrait donner un avantage évolutionniste en permettant de signaler

le trait d'intelligence par le biais de l'utilisation du langage (Bronkhorst, 2001). En respectant les règles ascétiques et en maîtrisant les fondements de sa religion, l'ascète démontrerait notamment sa qualité d'intelligence par le fait qu'on prend pour acquis qu'il sait lire, ou du moins comprendre le langage. Il pourrait en être de même pour le moine ou la nonne bouddhiste qui, par le renoncement lui permettant de se consacrer notamment à l'étude du *Dharma* (Harvey, 1993, p. 311-315), peut ensuite signaler son intelligence dans les interactions avec les laïcs venant lui demander conseils.

Le *Dhammapada* présente plusieurs comportements associés à l'idéal ascétique bouddhiste qui peuvent être des moyens de signaler l'intelligence s'ils sont analysés sous l'angle de la psychologie évolutionniste. Alors que le sage conseille et enseigne (*Dhammapada* VI, 77), l'ascète peut démontrer son intelligence par sa capacité à comprendre l'essentiel de la philosophie bouddhiste :

« Qui a trouvé refuge dans le Bouddha, la Loi, la Communauté, / Voit clairement les Quatre Nobles Vérités, / La souffrance, l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance, / Et la Noble Voie Octuple qui mène à la cessation de la souffrance. / Là est le refuge sûr, le refuge suprême. / Qui là se réfugie est délivré de toute souffrance. » (*Dhammapada* XIV, 190-191-192)

La compréhension des liens de causalité menant à l'origine ou à la disparition de la souffrance signale l'intelligence en démontrant la capacité à comprendre une chaîne de raisonnement, aussi appelée la chaîne de coproductions conditionnées (*dependent origination* dans Prebish & Keown, 2010, p. 48). Le *Dhammapada* accorde également une grande valeur à l'être intelligent en le plaçant en opposition avec celui qu'on appelle le sot. Il faudrait en effet plus qu'une simple pratique vide pour démontrer son intelligence :

« Un être sot et ignorant / Ne devient pas *muni* juste en se taisant. / L'homme avisé qui sait, comme avec une balance, / Garder le bien et rejeter le mal, / Est,

lui, un *muni*, de ce fait. / Qui a compris le sens des deux mondes / Est appelé un *muni*, lui aussi. » (*Dhammapada* XIX, 268-269)

L'être *muni* est donc celui qui a l'intelligence de comprendre le sens profond de sa pratique et qui ne se contente pas de simplement répéter un comportement prescrit. La pratique de la méditation, qui est extrêmement importante dans le bouddhisme, est aussi liée à l'intelligence selon le texte : « Méditer fait gagner en intelligence. / Sans méditation, elle décline. / Entre gain et déclin, choisis la voie / Qui fait que ton intelligence s'accroît » (*Dhammapada* XX, 282). En s'adonnant à la pratique méditative de manière régulière, le moine ou la nonne peut alors signaler son intelligence selon la vision qu'en donne le texte.

On peut aussi voir cette intelligence décrite dans *Le vœu de Sumedha*, où le raisonnement par analogie permet à Sumedha de continuer son cheminement vers la bouddhété et de déterminer quelles sont les 10 vertus (*parami*) à développer. Ces analogies montrent ici une capacité à jouer avec des concepts abstraits pour développer une compréhension plus grande et tirer des conclusions sur la manière d'agir. En utilisant ses fonctions cognitives de cette manière, Sumedha démontre une grande intelligence. L'ascète qui suivrait cet exemple, soit en étant en mesure d'apprendre de cet idéal par sa maîtrise du langage, soit en utilisant des analogies de façon similaire pour donner un sens au renoncement qu'il pratique, signalerait ainsi son intelligence aux membres de la communauté. De la même manière, l'ascète qui maîtrisa sa colère naissante dans le *Culla-Bodhi Jataka* et Harita dans le *Haritaca Jataka* démontrent de l'intelligence à l'intérieur des textes. Dans les deux cas, on rapporte que ces personnages ont fait des études, ce qui montre encore une fois une maîtrise du langage permettant de comprendre des concepts et une capacité de les manipuler pour leur donner un sens. Dans ces deux récits, le personnage démontre aussi une capacité de subsister dans la nature, ce qui

démontre encore une fois une capacité à s'adapter à sa situation et à trouver des solutions pour survivre dans une situation défavorable. Dans le cas d'Harita, le roi énonce même « un homme de sagesse et d'intelligence : nous pensions que vous étiez tout cela » (Harita le sage en proie au désir sensuel, dans *Contes des vies antérieures du Bouddha*, 2014, p. 79). Cela démontre à quel point l'intelligence est une qualité respectée et attendue de la part de l'ascète, et comment il s'agit d'un autre élément permettant, dans un cas comme celui-ci, à l'ascète d'être respecté dès le départ et d'obtenir des privilèges.

Comme nous le voyons à travers ces nombreux exemples tirés des textes, l'ascétisme pourrait permettre au moine ou à la nonne bouddhiste de signaler des traits et qualités qui sont désirables dans sa communauté. Lorsque les traits respectés par la communauté seraient signalés et observés par les laïcs, ceux-ci prendraient alors leur rôle dans la société bouddhiste en subvenant à certains des besoins de base du moine renonçant (ex : nourriture) en échange de guidance spirituelle (Gethin, 1998, p. 93-94; Gombrich, 2006, p. 116). L'ascèse pourrait alors prendre sa source dans une dynamique qui n'est pas nécessairement pathologique ou saine. Il s'agirait plutôt d'un moyen disponible dans une société donnée pour suivre la tendance innée à vouloir signaler des traits

Conclusion

Comme nous venons de l'exposer dans notre texte, l'ascétisme peut être observé de plusieurs manières différentes par la psychologie moderne. Alors que certains auteurs s'étant penchés sur le phénomène en avaient fait une lecture négative en se basant souvent sur une seule perspective, nous avons ici démontré par l'analyse du contenu de différents textes ascétiques qu'il existe d'autres pistes de lecture permettant de pousser la réflexion sur le sujet.

Dans un premier temps, nous avons illustré comment il est encore possible de prendre une approche psychopathologique qui serait cette fois-ci basée sur les critères du *DSM-5* et de voir dans les textes ascétiques des signes de troubles de personnalité schizoïde. Les très nombreux rapprochements entre les comportements de retrait social et de restriction émotionnelle décrits dans les textes avec les critères diagnostiques de ce trouble pourraient nous mener à en faire encore une fois une lecture unidimensionnelle qui aurait tout de même le mérite d'être basée sur une vision plus contemporaine du comportement. Comme nous l'avons toutefois souligné, le *DSM-5* prête flanc à plusieurs critiques dans le domaine de la psychologie et il est très pertinent d'utiliser toute la richesse de cette discipline pour sortir des œillères et utiliser d'autres clés de lecture.

Grâce à notre analyse textuelle, nous pouvons également voir qu'il existe des parallèles entre les pratiques ascétiques et les techniques utilisées en psychothérapie dans l'approche de l'acceptation et de l'engagement (ACT). Nous retrouvons donc plusieurs exemples des processus cognitifs de cette approche et les textes analysés. Les textes regorgent d'illustrations

de comportements ascétiques susceptibles d'être interprétés par exemple comme de l'acceptation de l'existence d'une souffrance, de la défusion avec les pensées ou émotions négatives, ou du développement de vertus. Ces vertus nous rappellent d'ailleurs également les travaux de la psychologie positive et nous avons donc encore une fois souligné plusieurs similitudes entre les vertus développées ou démontrées par les ascètes dans les textes et celles qui sont présentées par la psychologie positive comme étant associées à un niveau plus élevé de bien-être psychologique.

Face à ces deux lectures qui semblent contradictoires, nous avons exploré une autre piste de compréhension susceptible d'expliquer en partie comment l'ascétisme pourrait être vu de manière plus pathologique dans certains cas et de manière plus positive chez d'autres individus. En utilisant l'exemple des textes ascétiques du christianisme, nous avons illustré comment la théorie de l'attachement pouvait nous amener à développer une meilleure compréhension du monde interne de l'individu adhérant à l'ascèse et donc de sa manière d'investir ces comportements. Grâce à cette piste d'exploration, nous pouvons voir comment un attachement sécurisé pourrait mener à des pratiques plus flexibles et plus saines, tandis qu'un attachement anxieux ou évitant pourrait se traduire par des pratiques plus rigides et extrêmes. La relation compensatrice entretenue avec la figure divine prenant le rôle de figure d'attachement pour l'individu ayant un attachement anxieux ou évitant pourrait ici, dans certains cas, assouplir un style plus rigide et alors se manifester dans une plus grande flexibilité des pratiques. Cette grille de lecture nous permet alors de voir l'importance de comprendre la dynamique intrapsychique de l'individu pour explorer sa pratique ascétique plutôt que de seulement se baser sur des critères extérieurs menant à une analyse qui peut être

juste mais qui reste trop étroite pour donner une compréhension significative de l'ascétisme en général.

Afin de poursuivre notre exploration des dynamiques psychologiques sous-jacentes à l'ascèse, nous avons enfin utilisé l'approche de la psychologie évolutionniste pour nous questionner sur la possibilité que l'ascétisme n'ait pas nécessairement à se retrouver sur un continuum sain vs pathologique, mais qu'il puisse être un moyen d'exprimer une tendance innée chez l'humain. Nous avons alors utilisé l'exemple des textes de la tradition bouddhiste pour illustrer comment les pratiques associées au renoncement qui sont présentées dans les textes peuvent être une manière pour le renonçant de signaler des traits désirables dans sa société, ce qui lui permettrait ainsi d'obtenir des privilèges qui, dans l'évolution humaine, sont associés à la survie. Les pratiques de renoncement telles qu'elles sont présentées dans les textes permettraient notamment à l'individu de se montrer consciencieux, stable émotionnellement ou intelligent aux yeux de la communauté. Les privilèges dont bénéficient les moines et nonnes bouddhistes qui pratiquent le renoncement sont alors ici un exemple de ce que peut retirer l'ascète qui saura signaler certains traits.

Comme nous l'avons présenté par notre analyse de textes ascétiques du christianisme et du bouddhisme Theravada, la lecture uniquement négative des pratiques de renoncement qui est présente dans plusieurs écrits peut être désuète et mériter d'être remise en question à la lumière des développements dans le domaine de la psychologie. Cette recherche offre des pistes de compréhension qui ouvrent la voie à une vision plus nuancées de l'ascèse et à un

regard tenant compte d'autres variables importantes qui jouent un rôle dans les motivations de l'individu.

Malgré notre tentative d'élargir la compréhension de l'ascétisme, notre recherche présente néanmoins certaines limites. Alors que nous avons ici utilisé des approches ou théories psychologiques qui semblent pertinentes pour la compréhension du sujet, il existe plusieurs autres angles sous lesquels il serait possible d'analyser l'ascétisme pour en développer une compréhension encore plus raffinée. De plus, alors que cette recherche se base sur une analyse de texte et une réflexion théorique, il serait pertinent de poursuivre l'exploration par le biais d'une autre méthodologie. À un niveau quantitatif, il serait possible d'administrer des questionnaires sur l'attachement à des religieux pratiquant le renoncement pour mesurer l'impact possible de leur style sur leur pratique ascétique. Il serait aussi possible d'utiliser des méthodes plus qualitatives où des entrevues pourraient être faites avec des ascètes pour mieux comprendre leur expérience personnelle de leur pratique. Une recherche de type biographie psychologique pourrait également permettre de pousser plus loin la compréhension individuelle du sens donné à l'ascétisme pour différents individus en fonction de leur parcours personnel.

Malgré ces limites, cette recherche présente l'avantage d'adopter une attitude d'ouverture favorable à la compréhension d'autres types de renoncement ou de comportements religieux. Cette attitude d'ouverture face à divers types de motivations sous-jacentes à des pratiques religieuses pourrait permettre une vision plus nuancée d'autres pratiques plus controversées comme le port du voile chez les musulmanes. Alors que des critiques peuvent interpréter ce

symbole comme un signe de soumission de la femme, la psychologie pourrait permettre d'explorer les motivations individuelles chez les femmes qui portent ce symbole religieux, tout en tenant compte de la manière dont le contexte peut moduler cette dynamique (ex : être dans un pays musulman ou habiter dans un pays occidental). Cette recherche ouvre donc la porte à plusieurs pistes de réflexion sur l'ascétisme ainsi que sur la religion en général, tout en soulignant le rôle que la psychologie pourrait y jouer. Comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, des pratiques d'ascétisme séculières comme le véganisme ou le mouvement *straight edge* pourraient être analysées de la même manière. Nous pourrions ainsi développer une compréhension allant au-delà du discours officiel des gens qui adoptent de tels modes de vie.

Qu'elles soient vues de manière pathologique ou positive, liées au développement personnel ou à l'évolution, les motivations derrière l'ascèse peuvent présenter des variétés qui doivent être considérées dans l'effort de comprendre un tel comportement. Plutôt que de juger de l'extérieur, notre recherche rappelle l'importance de garder une attitude d'ouverture face à nos motivations ou particularités individuelles, même si elles peuvent parfois paraître difficiles à comprendre à première vue. L'ouverture à cette variété de motivations nous semble être une base nécessaire au dialogue interreligieux et au vivre ensemble. Une telle attitude n'est pas sans rappeler les paroles de Mark Twain :

« Let us consider that we are all partially insane. It will explain us to each other; it will unriddle many riddles; it will make clear and simple many things which are involved in haunting and harassing difficulties and obscurities now. » (Twain, 1907, p. 39)

Bibliographie

- Abdul Rauf, F. (2008). Asceticism in Islam. *Cross Currents*, 57(4), 591-602.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment : A Psychological Study of the Strange Situation*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- Astier, A. (2011). *L'hindouisme*. Paris : Eyrolles.
- Atkinson, M. (2006). Straightedge Bodies and Civilizing Processes. *Body & Society*, 12(1), 69-95.
- Bailey, G., & Mabbett, I. (2006). *The Sociology of Early Buddhism*. New York: Cambridge University Press.
- Bartelink, G. J. M. (1994). *Athanase d'Alexandrie: Vie d'Antoine*. Paris: Éditions du Cerf.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock Publications.
- Brekke, T. (2002). *Religious Motivation and the Origins of Buddhism: A Social-Psychological Exploration of the Origins of a World Religion*. New York: Routledge.
- Bronkhorst, J. (2001). Asceticism, Religion, and Biological Evolution. *Method & Theory in the Study of Religion*, 13, 374-418.

- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2006). The Evolution of Attachment in Romantic Relationships. Dans M. Mikulincer & G. S. Goodman (dir.), *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex* (p. 71-101). New York: Guilford Press.
- Chakraborti, H. (1973). *Asceticism in Ancient India in Brahmanical, Buddhist, Jaina, and Ajivika Societies, from the Earliest Times to the Period of Sankaracharya*. Calcutta: Punthi Pustak.
- Chapple, C. K. (2008). Asceticism and the Environment. *Cross Currents*, 57(4), 514-525.
- Cherry, E. (2006). Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. *Social Movement Studies*, 5(2), 155-170.
- Cole, M. (2011). Asceticism. Dans D. Southerton (dir.), *Encyclopedia of Consumer Culture* (Vol. 1, p. 67-69). Thousand Oaks: Sage Reference.
- Contes des vies antérieures du Bouddha*. (2014). Paris: Éditions Points.
- Desprez, V. (1998). *Le monachisme primitif. Des origines jusqu'au concile d'Éphèse*. Bégrolles-en-Mauges: Abbaye de Bellefontaine.
- Dhammapada: la voie du Bouddha*. (2002). Paris: Éditions du Seuil.
- Dong, L. (2002). Introduction. Dans *Dhammapada: la voie du Bouddha* (p. 13-20). Paris: Éditions du Seuil.
- Epstein, M. (2013). *The Trauma of Everyday Life*. New York: The Penguin Press.
- Fallon, B. A., & Horwath, E. (1993). Asceticism: Creative Spiritual Practice or Pathological Pursuit. *Psychiatry*, 56, 310-316.
- Farnfield, S., & Holmes, P. (2014). Attachment and assessment: An introduction. Dans S. Farnfield & P. Holmes (dir.), *The Routledge Handbook of Attachment: Assessment* (p. 1-16). New York: Routledge.

- Finn, R. D. (2009). *Asceticism in the Graeco-Roman World*. New York: Cambridge University Press.
- Fisher, J., & Crandell, L. (2001). Patterns of relating in the couple. Dans C. Clulow (dir.), *Adult Attachment and Couple Psychotherapy: The 'Secure Base' in Practice and Research* (p. 15-27). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Flood, G. D. (2004). *The Ascetic Self : Subjectivity, Memory and Tradition*. New York: Cambridge University Press.
- Flusin, B. (1998). L'essor du monachisme oriental. Dans J.-M. Mayeur, C. Pietri, L. Pietri, A. Vauchez & M. Venard (dir.), *Histoire du christianisme: des origines à nos jours* (Vol. 3, p. 545-608). Paris: Desclée.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the self (Les techniques de soi ; Université du Vermont, octobre 1982). Dans L. H. Martin, H. Gutman & P. H. Hutton (dir.), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault* (p. 16-49). Amherst: University of Massachusetts Press.
- Freiberger, O. (2006). Early Buddhism, Asceticism, and the Politics of the Middle Way. Dans O. Freiberger (dir.), *Asceticism and Its Critics: Historical Accounts and Comparative Perspectives* (p. 235-258). New York: Oxford University Press.
- Freud, A. (1967). *Le moi et les mécanismes de défense*. (4^e éd.). Paris: Presses Universitaires de France. (Première publication en allemand : 1936.)
- Fromm, E. (1978). *Avoir ou être?* Paris: Éditions Robert Laffont. (Première publication en anglais: 1976.)
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. New York: Oxford University Press.

- Gombrich, R. (2006). *Theravada Buddhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo*. (2^e éd.). New York: Routledge.
- Guillaumont, A. (1979). *Aux origines du monachisme chrétien*. Bégrolles-en-Mauges: Abbaye de Bellefontaine.
- Guillaumont, A. (2004). *Un philosophe au désert: Évagre le Pontique*. Paris: Librairie Philosophique.
- Guillaumont, A., & Guillaumont, C. (1971a). *Évagre le Pontique: Traité Pratique ou Le Moine, Tome I*. Paris: Éditions du Cerf.
- Guillaumont, A., & Guillaumont, C. (1971b). *Évagre le Pontique: Traité Pratique ou Le Moine, Tome II*. Paris: Éditions du Cerf.
- Guy, J.-C. (1993). *Les Apophtegmes des Pères: Chapitres I-IX*. Paris: Éditions du Cerf.
- Guy, J.-C. (2003). *Les Apophtegmes des Pères: Chapitres X-XVI*. Paris: Éditions du Cerf.
- Guy, J.-C. (2005). *Les Apophtegmes des Pères: Chapitres XVII-XXI*. Paris: Éditions du Cerf.
- Haenfler, R. (2006). *Straight Edge: Clean-Living Youth, Hardcore Punk, and Social Change*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Hagman, P. (2013). The End of Asceticism: Luther, Modernity and How Asceticism Stopped Making Sense. *Political Theology*, 14(2), 174-187.
- Halligan, F. R. (2010). Asceticism. Dans D. A. Leeming, K. Madden & M. Stanton (dir.), *Encyclopedia of Psychology and Religion* (p. 98). New York: Springer.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple*. Oakland: New Harbinger.
- Harvey, P. (1993). *Le bouddhisme: Enseignements, histoire, pratiques*. Paris: Éditions du Seuil.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2^e éd.). New York: Guilford Press.
- James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Longmans, Green, and Co.
- Jones, L. (dir.) (2005). *Encyclopedia of Religion*. (2^e éd.). Detroit: Macmillan Reference USA.
- Jones, R. C. (2016). Veganisms. Dans J. Castricano & R. R. Simonsen (dir.), *Critical Perspectives on Veganism* (p. 15-39). Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Jurist, E. J., & Meehan, K. B. (2009). Attachment, Mentalization, and Reflective Functioning. Dans J. H. Obegi & E. Berant (dir.), *Attachment Theory and Research in Clinical Work with Adults* (p. 71-93). New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaebler, W. O. (2005). Asceticism. Dans L. Jones (dir.), *Encyclopedia of Religion* (Vol. 1, p. 526-530). Detroit: Macmillan Reference USA.
- Kafka, F. (1990). *Un artiste de la faim (et autres récits)*. Paris: Gallimard. (Première publication du récit en allemand: 1922.)
- Kamiat, A. H. (1928). A Psychology of Asceticism. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 23(2), 223-231.
- Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*. New York: Guilford Press.
- Kroll, J., & Bachrach, B. S. (2005). *The Mystic Mind : The Psychology of Medieval Mystics and Ascetics*. London: Routledge.

- La Loggia, M., & Pécheul, É. (2009). *Sacrés thérapeutes: les Pères du désert!* Paris: De Guibert.
- Larchet, J.-C. (1997). *Thérapeutique des maladies spirituelles : une introduction à la tradition ascétique de l'Église orthodoxe*. Paris: Du Cerf.
- Magai, C. (2008). Attachment in Middle and Later Life. Dans J. Cassidy & P. R. Shaver (dir.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2^e éd., p. 532-551). New York: Guilford Press.
- Masson, J. M. (1976). The Psychology of the Ascetic. *The Journal of Asian Studies*, 35(4), 611-625.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2006). *Personality in Adulthood : A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult Attachment and Affect Regulation. Dans J. Cassidy & P. R. Shaver (dir.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2^e éd., p. 503-531). New York: Guilford Press.
- Miller, G. (2009). *Spent: Sex, Evolution, and Consumer Behavior*. New York: Viking.
- Mitchell, D. W. (2008). *Buddhism: Introducing the Buddhist Experience*. (2^e éd.). New York: Oxford University Press.
- Monestès, J.-L., & Villatte, M. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : ACT*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- Ohnuma, R. (2004). Jataka. Dans R. E. Buswell (dir.), *Encyclopedia of Buddhism* (Vol. 1, p. 400-401). New York: MacMillan Reference USA.

- Okholm, D. (2014). *Dangerous Passions, Deadly Sins: Learning from the Psychology of Ancient Monks*. Grand Rapids: Brazos Press.
- Olivelle, P. (1995). Deconstruction of the Body in Indian Asceticism. Dans V. L. Wimbush & R. Valantasis (dir.), *Asceticism* (p. 188-210). New York: Oxford University Press.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Archeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: WW Norton & Company.
- Peeters, E., Van Molle, L., & Wils, K. (2011). Modern Asceticism: A Historical Exploration. Dans E. Peeters, L. Van Molle & K. Wils (dir.), *Beyond Pleasure: Cultures of Modern Asceticism* (p. 1-18). New York: Berghahn Books.
- Peters, G. (1981). *Lire les Pères de l'Église : cours de patrologie*. Paris: Desclée De Brouwer.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prebish, C. S., & Keown, D. (2010). *Introducing Buddhism*. New York: Routledge.
- Regnault, L. (1990). *La vie quotidienne des Pères du désert en Égypte au IVe siècle*. Paris: Hachette.
- Rubenson, S. (1995). Christian Asceticism and the Emergence of the Monastic Tradition. Dans V. L. Wimbush & R. Valantasis (dir.), *Asceticism* (p. 49-57). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Shaw, T. M. (1995). Practical, Theoretical, and Cultural Tracings in Late Ancient Asceticism: Response to the Three Preceding Papers. Dans V. L. Wimbush & R. Valantasis (dir.), *Asceticism* (p. 75-79). New York: Oxford University Press.
- Siegel, D. J. (2012). *Pocket Guide To Interpersonal Neurobiology: An Intergrative Handbook Of The Mind*. New York: WW Norton & Company.
- Silber, I. F. (1995). *Virtuosity, Charisma, and Social Order: A comparative sociological study of monasticism in Theravada Buddhism and medieval Catholicism*. New York: Cambridge University Press.
- Simpson, J. A., & Belsky, J. (2008). Attachment Theory within a Modern Evolutionary Framework. Dans J. Cassidy & P. R. Shaver (dir.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2^e éd., p. 131-157). New York: Guilford Press.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Heart rate as a convergent measure in clinical and developmental research. *Merrill-Palmer Quarterly*, 23(1), 3-27.
- Thurman, R. A. F. (1995). Tibetan Buddhist Perspectives on Asceticism. Dans V. L. Wimbush & R. Valantasis (dir.), *Asceticism* (p. 108-118). New York: Oxford University Press.
- Twain, M. (1907). *Christian Science*. New York: Harper.
- Twigg, J. (2011). Modern Asceticism and Contemporary Body Culture. Dans E. Peeters, L. Van Molle & K. Wils (dir.), *Beyond Pleasure: Cultures of Modern Asceticism* (p. 227-244). New York: Berghahn Books.
- Vail, L. F. (2002). "Unlike a Fool He Is Not Defiled": Ascetic Purity and Ethics in the Samnyasa Upanisads. *Journal of Religious Ethics*, 30(3), 373-397.

- Valantasis, R. (1995). Constructions of Power in Asceticism. *Journal of the American Academy of Religion*, 63, 775-821.
- Van Voorst, R. E. (2008). *Anthology of World Scriptures*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Von Hinüber, O. (2004). Dhammapada. Dans R. E. Buswell (dir.), *Encyclopedia of Buddhism* (Vol. 1, p. 216-217). New York: MacMillan Reference USA.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Wijayaratna, M. (1983). *Le moine bouddhiste: selon les textes du Theravada*. Paris: Éditions du cerf.
- Workman, L., & Reader, W. (2008). *Evolutionary Psychology: An Introduction*. (2^e éd.). New York: Cambridge University Press.